تخلص من الملل الزوجي

الروتين والفتور مشكلة العلاقة الزوجية

■■





الروتين والفتور مشكلة العلاقة الزوجية

عفت محمد

الحرية للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى

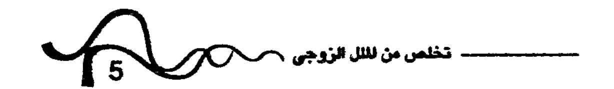


رقم الإيداع: 2013/15809
الترقيم الدولى: 978-977-5832-95-5



الملل هو العدو الأوّل للزواج، فقد يعيش الزوجان تحت سقف واحد لسنوات وسنوات من دون أن تحدث بينهما مشكلات أو اضطرابات، ومع ذلك فمن الصعب الحكم على تلك العلاقة بأنّها "سعيدة"، إذ إنّ الضجر يعشش فى النفوس، ويهدّد بتحويل حياة الزوجين إلى جحيم وإن طال الزمن.

وفى ظل الملل يعيش الزوج والزوجة حالة من الفراغ العاطفى الذى يؤدّى إلى التذمر والتأفف، ومن ثمّ الخصام والنكد. وفى المقابل فإنّ الحياة الزوجية السعيدة هى تلك التى يجمع طرفاها بين الرضا والاستقرار من جهة، وبين الخروج عن المألوف من جهة ثانية.



وعند ذكـر الخـروج عن المألوف فـإنّ الخـبـراء يشـيـرون إلى أنّ ذلك يطال كل مناحى الحـيـاة الزوجية، ابتداء من الخطط الكبيرة وحتى التفاصيل الصـغـيـرة وذات الأبعـاد الخـصـوصـيـة جـداً بين الزوجين.

وتشـيـر الدراسـات إلى أنّ الأعـوام الأولى للزواج هى الأخطر فى الحياة الزوجية، فإن تمكن الزوجان من اجتـياز تلك المرحلة المبكرة بنجاح، فعلى الأرجح أنّهـمـا سـينجـحـان فى اجتـيـاز الصعـاب بعـد ذلك وتحقيق حياة زوجية دائمة الهناء والسعادة.

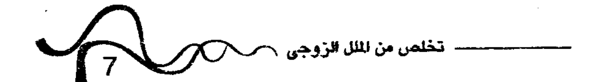
وفى لقاء مع زوجين معمرين عاشا معاً لأكثر من خمسين سنة فى بريطانيا، اعـترفـا بأنّهـمـا عـاشـا لحظات صـعـبـة فى العـامـين الأولين من حـيـاتهـمـا الزوجية، لكن تلك الفترة المشحونة بالتوتر انتهت إلى توافق دائم على كل شىء تقريباً.

وتشير تجارب عديدة تحدث عنها أصحابها فى منتديات إلكترونية إلى أهمية عنصر "الدهشة" فى

مكافحة الملل، ومن الأمثلة على ذلك الهدايا غير المتوقعة، والمفاجآت السارة، والصدف "المرتبة" التى تدخل فى النفوس سروراً يغذى الشعور بالرضا.

ويؤكّد الخبراء أنّ تدريب النفس على خفض سقف التوقعات من شأنه المساعدة على تحقيق السعادة. ومن ذلك أن يقتنع المرء بأنّه لا وجود لحياة عائلية بلا مشكلات، وبالتالى فإن معركة الزوجين تتمثّل فى مواجهة المشكلات والتغلّب عليها وليس ندب الحظ العاثر ولوم الذات والآخر والتقوقع فى داخل التعاسة المفتعلة.

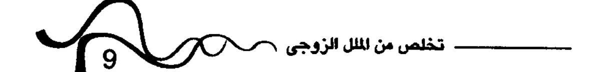
■ ■ ■





أناقـة الزوجين مفتاح السـعادة..!

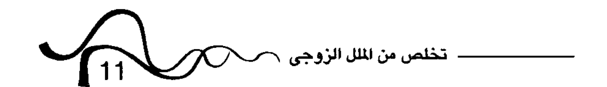






"كن أنيقاً تصبح سعيداً فى حياتك الأسرية، وارتدى يا سيدتى أحدث الملابس تصبحين أسعد زوجة فى العالم".

هذه النصيحة يوجهها خبراء العلاقات الزوجية لكل رجل وامرأة يريدان العيش فى بهجة وفرح ومرح داخل وخارج المنزل، إذ يؤكدون أنّ الأناقة مفتاح السعادة العائلية، وأنها كلمة السر فى الوقاية من المعارك بين الزوجين وتجعلهما أكثر قدرة على التفاهم والانسجام وتضاعف الود والدفء بينهما. فما تفاصيل تلك العلاقة بين الشياكة والإستقرار الأسرى؟ وكيف يؤدى اتباع آخر صيحات الموضة إلى زيادة الحب بين الزوجين؟



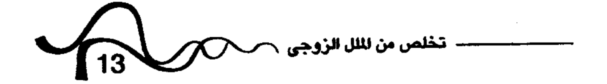
إنّ الأناقة التى تحقق السعادة الزوجية ليست مكلفة كما يعتقد البعض إذ يجب أن تتسم بالبساطة - كما توضح نانسى سليم خبيرة التجميل المعروفة - وهناك ثلاثة شروط لكى يبدو كل طرف جذاباً فى عين الطرف الآخر فى مقدمتها أن يرتدى الألوان التى يفضلها شريك حياته وأن يكون شكل الملابس مناسباً لقوامه، وأن يحاول التجديد دائماً فى مظهره. فتبتكر المرأة تسريحات جديدة وتصبغ شعرها على فترات متباعدة بلون يناسب بشرتها.

وكذلك الرجل يجب عليه أن يلتزم بإرتداء البيجامة الشيك داخل المنزل. كما ينبغى أن يجلس مع زوجته بملابس الخروج أحياناً وأن يغير الألوان التى يفضلها بحيث يبدو متجدداً فى عيون شريكة حياته. بالإضافة طبعاً إلى اهتمام الطرفين بالنظافة الداخلية والخارجية. بهذا يصبح كل منهما أنيقاً فى

عين الآخر ويعيشان فى حب وسعادة وانسجام حتى آخر العمر.

تمتلئ ملفات محكمة الأسرة بالعديد من قضايا الطلاق والخلع بسبب عدم أناقة أحد الزوجين وإهماله لمظهره الخارجى. كما يقول محمد شعبان المحامى من بينها قضية هالة التى قالت للقاضى: أريد الخلع من هذا الرجل لأنّه يصر على الجلوس داخل المنزل بالملابس الداخلية ولا يفكر فى إرتداء بيجامة شيك أو جلباب متميّز، فبعد أن يعود من العمل يخلع بذلته ويظل كما هو بالسروال والفانلة دون أن يحاول إستبدالهما بأى شىء آخر ليس به رائحة العرق النافذة التى تتسلل منها وتؤذينى بشدة إلى درجة أن أنفى لا يستطيع تحملها فأفكر فى الهروب خارج المنزل.

تحدثت معه أكثر من مرّة وقلت له حاول إرتداء بيجامة أو جلباب أو حتى ملابس داخلية أخرى نظيفة لكنه لم يستجب، شكوته إلى والدته وإخوته فلم يسع



إلى حل المشكلة. ولذا لم أجد مفراً من طلب الخلع منه وكلى أمل فى عـدالة المحكمـة أن تنقـذنى من هذا الرجل الذى لا يعرف شيئاً اسمه الأناقة.

أريد الخلع:

وصـرخت زوجـة أخـرى داخل المحكمـة ـ كـمـا يضيف محمد شعبان المحامى ـ تطلب من القاضى أن ينقذها بخلعها من زوجها الذى لا يحلق ذقنه ولا يستحم أو يرتدى ملابس نظيفـة إلا عندما يذهب للعمل.

أمّا حينما يجلس معها يومى إجازته الأسبوعية وهما الجمعة والسبت فلا يهتم بشكله الخارجى أبداً بل إنّه لا يقوم بتنظيف أسنانه فى هذه اليومين رغم أنّه يطلب منهـا أن تكون فى قـمـة الأناقـة خـلال الإجـازة، بدأت تشعر بالنفور منه وبالتدريج ترسخ هذا الشعور بداخلها ولم تعد تطيقه ولذا جاءت إلى المحكمة تريد الخلع بأقصى سرعة ممكنة.

أمّا أحمد صابر فقد جاء لمحكمة الجنح يدافع عن نفسه بعد أن تتهمته زوجته بضربها عدة مرّات حيث قال إنّه اعتدى عليها فعلا بعد أن أصابه اليأس من إصلاحها، فهى لا تمشط شعرها وهى داخل المنزل أبداً ولا تضع مساحيق التجميل إلا عندما تخرج لزيارة أهلها أو لحضور حفل زفاف وتقوم بمسحها فور أن تعود. أكثر من ذلك أنها تجهل أن هناك شيئاً اسمه عطر نسائى حيث لا تستعمله فى البيت على الإطلاق.

أصابه الملل منها ولكنه لا يستطيع تطليقها خوفاً على مستقبل الأبناء، ولذا يضطر إلى ضربها، وبعد أن استمعت الزوجة إلى دفاع شريك حياتها عن نفسه أمام المحكمة قامت بالعفو عنه والتنازل عن القضية ووعدته بتغيير نفسها.

معارك مستمرة ما قاله هؤلاء الأزواج والزوجات فى المحكمة حقيقة يؤكدها الخبراء، تقول د. نادية قاسم، إستشارى العلاقات الزوجية، إن ١٥٪ على

الأقل من الزيجات التى يكثر بها الخلافات والمعارك شبه الدائمة بين طرفى العلاقة الزوجية ترجع أساساً إلى إهمال أحد الطرفين لمظهره الخارجى، حيث يؤدى هذا الإهمال إلى النفور ثمّ الكراهية بكل ما يعنى ذلك من إستحالة العشرة بين الزوجين، فإذا كانت الظروف تمنع افتراقهما نتيجة رعب كل منهما من مضاعفات الطلاق النفسية والإجتماعية والخوف على الأبناء فإنّهما يعيشان تحت سقف واحد بدون حب أو تفاهم أو انسجام.

عدم احترام

تواصل د. نادية قاسم: إنّ عدم الأناقة يسبب عدم احترام أحد الطرفين للآخر. وتقول: المرأة تفسر عدم اهتمام شريك حياتها بمظهره بأنّه يحتقرها فى قرارة نفسه، ولذا تبدأ هى الأخرى لا شعورياً فى عدم احترامه وتفتعل الخناقات معه بإستمرار لأسباب تافهة جداً، وينطبق الأمر نفسه

على الزوج ولكن بطريقة مختلفة، حيث يرى زوجته غير الأنيقة فى مرتبة أقل من النساء الأخريات، ولذا يعاملها على أنها مواطن من الدرجة الثانية فيقسو عليها وقد يضربها ولا يستشيرها فى أموره الخاصة ولا يقدرها ولا يشيد بها أمام الآخرين. وكل هذا يعمق الفجوة بين الطرفين فيعيشان فى تعاسة وتزداد المشكلات والمعارك بينهما. بعكس الحال إذا كان كلاهما أنيقا فوقتها تحترم الزوجة رجل البيت ويخضع الزوج لسيطرة شريكة حياته.

السحر الحلال

وفى السياق نفسه يوضح د. سمير نعيم، أستاذ الإجتماع بجامعة عين شمس، أنّ الأناقة نوع من "السحر الحلال" الذى يستطيع كل طرف أن يجذف به قلب وعقل الآخر بسهولة شديدة، ولا يدرك ذلك السحر ولا يستعمله سوى نسبة محدود لا تتجاوز ٢٠٪ من الأزواج والزوجات على أقصى تقدير، أمّا

باقى النسبة وهى ٨٠٪ فلا تسعى إلى إستخدام سلاح المظهر الحسن لإكتساب حب ومودة الطرف الآخر ثمّ السيطرة عليه فى مرحلة لاحقة بكل ما يعنى ذلك من سعادة وراحة بال.

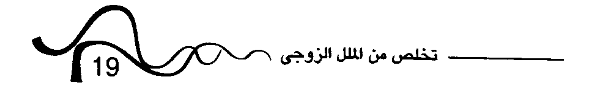
إنّ الاهتمام بالأناقة يكون فى مرحلة الخطوبة وفى شهر العسل فقط، كما يضيف د. سمير نعيم، وبعدها يبدأ كل طرف فى إهمال مظهره الخارجى فلا يهتم بما يرتديه من ملابس داخل المنزل يثير بها إعجاب شريك الحياة ولا يحافظ على رشاقته وتناسق قوامه فيصبح كلاهما بعد الزفاف "فيلاً" وليس "غزالاً" كما كان الحال قبل ليلة العمر، وهذا الاهتمام بالمظهر فى فترة الخطوبة يعنى أن معظم الناس يدركون أهميته فى خطف عين وقلب الطرف الآخر فى العلاقة الزوجية، ولكنهم لا يحاولون بذل قليل من الجهد لتحقيق هذا الهدف بعد الزواج بسبب إطمئنان كل منهم إلى أن شريك حياته لن يتركه لأنّه غير أنيق، إذ إنّ هناك روابط أخرى تمنعه

من الانفصال فى مقدمتها الأبناء وعدم القدرة على تحمل فاتورة الطلاق المادية والنفسية.

عائلات سعيدة: الغريب أنّ هذا الإطمئنان يبدو مثل السراب الخادع لأن ٣٪ من حالات الطلاق فى العالم العربى تقع نتيجة إهمال أحد طرفى العلاقة الزوجية لمظهره الخارجى ـ كما يؤكد د. عادل المدنى أستاذ الطب النفسى بجامعة الأزهر وخبير العلاقات الزوجية ـ فالبعض لا يستطيع مواصلة الحياة مع شخص لا يتمتع بالجاذبية وأوّل خطوة لكى تكون جذاباً هى أن تتسم بمظهر أنيق وهندام حسن.

كما أنّ نسبة كبيرة من المعارك بين الزوجين ترجع إلى عدم أناقة أحدهما، صحيح أنّ الأسباب الظاهرة لكل معركة قد تبدو مختلفة وبعيدة عن قضية الملابس، إلا أنّ السبب الحقيقى والجوهرى يعود إلى إهمال الهندام والمظهر العام داخل البيت.

يضيف د.المدنى: إنّ الأذكياء فقط هم الذين يعرفون أهمية الأناقة ودورها فى الإستقرار الأسرى حيث إنها



وراء إنتشار الحب والدفء العائلى فى ٥٠٪ من الأسر التى تعرف معنى السعادة الزوجية كما تؤكد دراسات علمية عديدة كان آخرها دراسة خرجت من جامعة الينوى الأمريكية أوضحت أن نصف العائلات السعيدة تعيش فى تفاهم وانسجام بسبب أناقة الزوج والزوجة.

هل تسعد شريك العمر؟

مفاجأة شريك العمر بهدية جميلة من غير مناسبة معيّنة، ربّما يدخل السعادة عليه بشكل غير متصور. المهم أن يصحب هذه الهدية نية خالصة فى إضفاء جو من البهجة والسعادة على البيت كله.

وهناك من يفعل ذلك بإستمرار، وهناك من يرفض هذا الأمر بتاتاً!

والآن أى الأشخاص أنت؟ اسأل روحك وأجب عن الأسئلة الآتية لتعرف نفسكَ:

١- وأنت مسافر فى مهمة عمل إلى بلد آخر، تذكرت وأنت فى الطائرة فى الطريق إلى هذا البلد،

أن زوجتك أخبرتك منذ زمن طويل، أنها لديها هواية جمع التحف التى ترمز إلى كل بلد، خاصة التحف الشعبية، هل:

(أ) تشترى هذه التحفة بمجرد أن تنزل إلى هذا البلد حتى تفاجئ زوجتك بهذه الهدية الجميلة.

(ب) تتذكر هذا الأمر وأنت فى المطار فى طريق عودتك، وتشتريها فى آخر لحظة.

(ج) تنسى الأمر كله وأنت فى غمرة أعمالك.

٢- هل تحفظ تواريخ المناسبات المهمة بينك وبين زوجتك عن ظهر قلب، بحيث تشترى لكل مناسبة الهدية الخاصة بها بدون أن يذكرك أحد بهذه التواريخ؟

(أ) نعم.

(ب) لا.

(ج) أحياناً.

٣- هل تسعد أن يهديك الأصدقاء والأقارب فى المناسبات الخاصة بك، وتبادلهم نفس الأمر فى المناسبات الخاصة بهم؟

(أ) نعم.

(ب) لا.

(ج) أحياناً.

٤- فى الشهر الأخير، حصلت على مكافأة كبيرة فى عملك نظير المجهود الكبير الذى أديته فى الشهور الأخيرة، ما هو أوّل شىء ستفعله بهذا المبلغ؟

(أ) أشترى هدية لزوجتى.

(ب) أضعه فى البنك.

(ج) أسدد كل الديون المستحقة علىَّ.

٥- دب الخلاف بينك وبين زوجتك حول أمر هام فى حياتكما، كاد الخلاف ينتهى نهاية غير سعيدة، ولكن أولاد الحلال تدخلوا فى آخر الأمر، والحمد

لله، انتهى كل شىء على خير، ما هو أوّل شىء ستفعله بعد الصلح؟

(أ) أعد لرحلة لقضاء إجازة سعيدة.

(ب) أشترى لها هدية ثمينة.

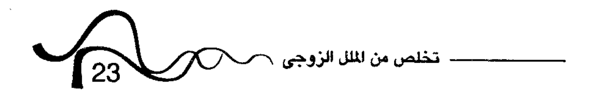
(ج) أشترى شيئاً للبيت كان مطلوباً بشكل عاجل.

٦- وأنت تتصفح إحدى المجلات، نظرت زوجتك معك، وأبدت إعجابها بسلعة معيّنة كانت معروضة فى إعلان فى هذه المجلة، هل:

(أ) تشتريها لها على الفور فى اليوم التالى، وتقدمها كمفاجأة سعيدة.

(ب) تنتظر حتى أقرب مناسبة، لتشتريها وتقدمها كهدية تسعد بها.

(ج) تنسى الأمر كله بمجرد أن تغلق المجلة.



النتيجة:

والآن أعط نفسك هذه الدرجات لإجاباتك:

- السؤال الأوّل:

أ- ثلاث درجات. ب- درجتان. ج- درجة واحدة.

- السؤال الثانى:

أ- ثلاث درجات. ب- درجة واحدة. ت- درجتان.

- السؤال الثالث:

أ- ثلاث درجات. ب- درجة واحدة. ت- درجتان.

- السؤال الرابع:

أ- ثلاث درجات. ب- درجة واحدة. ت- درجتان.

- السؤال الخامس:

أ- درجتان. ب- ثلاث درجات. ت- درجة واحدة.

- السؤال السادس:

أ- ثلاث درجات. ب- درجتان. ت- درجة واحدة.

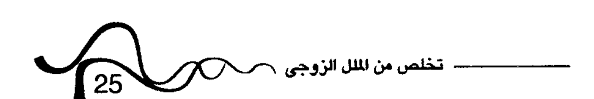
- والآن أحص نقاطك واعرف نفسك:

- إذا حصلت على ١٣-١٨ درجة: أنت إنسان كل همّه إسعاد زوجتك، تقدم لها ما تطلب، وسكل ما لا تطلب، تحفظ عن ظهر قلب كل ما تحبه، وتحفظ أيضاً كل التواريخ المهمة فى حياتها، وهذا الأمر يسعدها جداً.

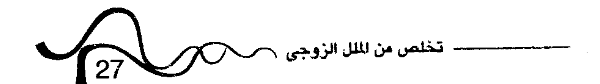
- إذا حصلت على ٧-١٢ درجة: أنت إنسان متوازن تحاول بشتى الطرق إسعاد زوجتك، ولكن فى حدود إمكانياتك، أحياناً يغلب عليك الجانب العملى منك، فتفضله، وأحياناً يغلب عليك الجانب الرومانسى فتندفع فى هذا الطريق. السعادة متبادلة.

- إذا حصلت على أقل من ٧ درجات: أنت إنسان عملى جداً، لا يهمك أن تسعد الطرف الآخر حتى فى أسعد المناسبات بينكما، المهم فى النهاية بالنسبة لك هو مصلحتك وقبل أى شىء ولا يهمك أيضاً أن يبادلك الطرف الآخر نفس الشعور، فالمسألة بالنسبة لك غير مهمة. قليل من الرومانسية مطلوب أحياناً.

■ ■ ■



الحــوار
الزوجى ومهـارة الاستمـاع..!





إذا كان الكلام من فضة، فإنّ السكوت من ذهب.

وكما أنّ الذهب والفضة من أثمن المعادن، كذلك فإن مهارتى الحوار والإصغاء، هما أثمن ما يمكن أن يتمتع به الفرد من أجل تحقيق تواصل وإتصال ناجحين مع الآخرين. وكما أنّ الذهب أغلى من الفضة، فإن مهارة الإصغاء أهم بكثير من مهارة الحوار.

أولاً: الحوار

إنّ للحوار دوراً أساسياً فى حل المشاكل والصعوبات، لأن عدم الإفصاح عن هذه المشاعر السلبية يؤدى إلى تفاقمها وتعقدها، ويعود ذلك إلى أنّ الإنسان بطبيعته ينجرف إلى عادة الكلام بطريقة

رد الفعل السلبى، أو ما يسمى بأسلوب الحوار الهجومى، وهذا النوع من الحوار يتوقف إما على نوعية الكلمات المستخدمة كإستخدام عبارات اللوم والإتهام، وذلك بأن يستهل حديثه بالضمير (أنت...) أو (إنك...) أو على طبيعة الصوت الذى يتكلم به.
أمّا عندما يعبر الإنسان عن مشاعر أصلية حقيقية فإنّه يكون أكثر صراحة ووضوحاً، ويستطيع أن يقول حتى الأمور الصعبة، ولكن بطريقة تساعد الآخر عن الاستماع. فعندما يتحدث الزوجان بطريقة ذاتية (أنا) فإن كلامهما يتضمن معانى إيجابية وتتحسن علاقتهما بشكل فجائى وكبير، وبالتالى فإن كل منهما يبدأ بتحمل مسؤوليته بالتعبير عن مشاعره، وحاجاته بإختصار ومن دون إطالة، ويكون لطيفاً فى التعبير عن نفسه، كما يستطيع أن يطلب ما يريد من الآخر، وكل هذا يحتاج إلى إكتساب مهارة خاصة فى القدرة على الحديث عن الذات، وبالطبع يحتاج هذا النوع من الخطاب الإيجابى إلى بعض الجهد، فإذا

انزعجت مثلاً من أمر ما قام به الطرف الآخر فإنّك تحتاج إلى تغيير موقفك من هذا الأمر قليلاً لتعبر عن تقديرك له، أو لتظهر بعض التفهم لموقفه. ومع ذلك فمن الصعب على بعض الناس إكتساب مثل هذه المهارة، وقد يحتاجون لكثير من التشجيع والصبر إذا كان عندهم بطء فى هذا الأمر، فهذه المهارة تقوم على ثلاثة أسس هى: المشاعر والحاجات والرغبات. لذلك فإن من شأن الاستماع والكلام أن يحل معظم المشكلات التى يواجهها الزوجان.

ثانياً: مهارة الاستماع

وقد يهرب الإنسان عادة من حقيقة الاستماع بعدد من الطرق، منها محاولة الدفاع عن النفس، أو مقاطعة الطرف الآخر، أو مخالفته فيما يقول أو حتى التهجم وقد يقصد الإنسان فى حالات أخرى أن يستمع بالفعل إلا أنّ الطرف الآخر لا يشعر بهذا الأمر؛ لأنّ الطرف الأوّل يقوم ببعض التصرفات التى

يمكن أن تخفف عن الطرف الآخر كأن يمزح مثلاً أو يحاول تغيير الموضوع أو محاولة طمأنته ببعض العبارات:

(لا تقلق من هذا وسنحاول أن نبحث عن واحد جديد) أو (إنك لم ترتكب أى خطأ فى هذا وستشعر بالراحة بعد قليل) والسؤال الذى يطرحه الإنسان على نفسه خلال كل هذا هو: (هل أشعر أنّ الطرف الآخر قد سمع حقيقة ما أريد قوله؟) وتشير الدراسات إلى أن حسن الفهم وإستيعاب الآخر من شأنه أن يقلل كثيراً من الإحتمالات التى تحول الحوار إلى نزاع وجدال.

(أ) طرق الاستماع:

١- طريقة الاستماع والتأكد من الفهم:

إنّها طريقة يمكن أن تقوى الرابط الزواجى من خلال تحقيق حاجة كل طرف إلى أنّه قد أصغى إليه وأنّه قد فهم تماماً من قبل الآخر. ويتكلم فى هذه

الطريقة أحد الزوجين بينما يقوم الآخر بالاستماع، ومن ثمّ يحاول المستمع أن يعكس أو يكرر ما قاله الأوّل، للتأكد من أنّه قد سمع وفهم تماماً ما أراد قوله الشريك.

٢- التوقيت:

عندما يسير الجدال بين الزوجة من طور إلى آخر، ويبدأ يخرج عن الحد، فيجب على أحد الزوجين إستعمال طريقة (الوقت المستقطع) للحد من تدهور الحوار، ولتهدئة الجو وتحويله إلى وجهة أكثر إيجابية، بدلاً من الدفاع عن النفس وإتهام الآخر، أى تغيير الموضوع.

٣- كيفية الحديث:

رأينا فى طريقة (الاستماع والتأكد من الفهم) أن أحد الزوجين فقط يتكلم والثانى يسمع، من غير تعقيب أو سؤال أو ملاحظة، أو أى شكل آخر من أشكال المقاطعة. وليحاول المتحدث أن يتكلّم فقط

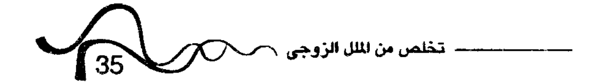
عن مشاعره وأفكاره وما يشغل باله من غير توجيه اللوم والعتاب للآخر. ولا شكّ أن من المفيد أن يتحدث بشكل إيجابى وبناء، وكأن يتكلم مثلاً عما يكنه للآخر من الاحترام والمحبة، وما أشد تطلعه للوصول إلى حل وسط يرضى الطرفين. إنّ الكلام الإيجابى يسهل على الآخر مهمة الاستماع والفهم. وقد قالت إحدى الزوجات مرّة وبعد تعلم هذه الطريقة: إننى كنت دائمة الكلام وكنت لا أتيح لزوجى الفرصة للحديث، أو حتى إنهاء جملته دون أن أقاطعه بكلامى، إننى لم أكن قادرة على السكوت ولا خمس دقائق، بينما أشعر الآن بالفائدة الكبيرة من السكوت والاستماع، لقد أصبح حديثنا ونقاشنا أفضل بكثير مما كان، وأشعر أن علاقتنا أفضل من السابق.

٤- القدرة على التغير:

إنّ طريقة (الاستماع والتأكد من الفهم) ليست مجرد طريقة آلية، وإنّما تحوى فى ضمنها شيئاً من

قدرتنا نحن على تغيير مواقفنا وعاداتنا فى الكلام والحوار، والغالب فى نقاش الناس أنّ الواحد منهم بدل أن يستمع لكلام الآخر بإنتباه فإنّه يفكر دوماً فيما سيقوله هو بعد سكوت الآخر؛ ولذلك يجرى النقاش وكأنّه كما يقال: حوار الطرشان.

وعندما يحاول كل طرف أن ينظر لما يمكن أن يغير فى نفسه فإنّه بدل أن يقول (إنك لا تسمعنى عندما أكلمك عن المال والمصروف) يصبح القول: (إنّ موضوع المال والمصروف من الأمور التى أجد فيها صعوبة فى الاستماع فيها إليك، إننى أريد أن أفهم وجهة نظرك فى الأمر، وأريد أن أشعرك أيضاً أننى أستمع إليك، فهل يمكن إعادة ما ذكرت؟) إنّ هذا النوع من الحوار يحتاج للقدرة على تغيير المشاعر والأفكار وردود الأفعال، والقدرة على أن يقول الواحد لنفسه: إننى سأحاول أن لا أكون مدافعاً عن نفسى طوال الوقت، وسأحاول أن أستمع وأفهم ماذا يريد الآخر). إن إمتلاك هذه القدرة على تغيير المواقف



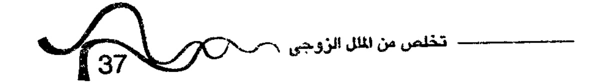
وطريقة التصرف وجعلها أكثر إيجابية، من شأنها أن تريح أعصاب الإنسان كثيراً وأن تقارب بين الزوجين وتزيد درجة التفاهم بينهما.

٥- الاستماع إلى الحاجات الحقيقية:

يا ترى ماذا يقول الزوج إذا قالت الزوجة: (إننى أشعر بالوحدة والملل فى بعض الأوقات؟) فقد يقول الزوج: (إنّه ليس ذنبى) أو (أنا أستغرب أن تقولى إنك تشعرين بالملل) أو (ماذا تتوقعين منى أن أعمل؟ إننى طوال النهار فى عملى) يمكن للإنسان أن يفهم طبيعة مثل هذه الإجابات الدفاعية، والتى لن تفيد بشىء، ولن تخفف من مشاعر الوحدة والملل عند الزوجة، وستشعرها قطعاً بأنّ الزوج لم يستمع إليها أو لم يفهمها. لقد وجد أن من أكثر العبارات فائدة عند تطبيق (الاستماع مع التأكد من الفهم) أن يقول السامع عبارات مثل: (هل يمكن أن تشرح هذا أكثر حتى تعيننى على الفهم؟) أو (هل عندك شىء آخر حول هذا الأمر؟) فإنّ هذه العبارات تؤكد أن فرصة

الحديث ما زالت للمتحدث الأوّل، وتشجعه على المزيد من التعبير عما فى نفسه، وبذلك يستطيع المستمع أن يشعر بحقيقة المشاعر التى يحاول المتكلم التعبير عنها، ولا يعود يقف عند مجرد الكلمات. إنّ من الأمور العظيمة فى التعامل البشرى أن يشعر الإنسان بأن أمامه فرصة التعبير عما فى نفسه وبأن هناك من يستمع إليه.

وبعد أن يتحدث أحد الطرفين فى أربع أو خمس أفكار، يعيد الثانى هذه الأفكار التى يسمعها بأسلوب المرآة ليتأكد من فهمها، فعندها يفتح المجال للطرف الأوّل ليستمع للحديث نفسه، ويمكن للطرفين تبادل فرصة الحديث هذه عدة مرّات بينهما، حتى يشعر كل منهما أنّه عبر عما فى نفسه، وأن كل طرف قد استمع للآخر. وسيتضح لكل منهما عند نهاية الجلسة طبيعة إحتياجات الآخر ومشاعره، فيمكنه عندها أن يذكرها ويلخصها بوضوح، والغالب أن تكون هذه الإحتياجات متعلقة بالحاجات الأساسية



للإنسان كالشعور بالقبول والمحبة والتشجيع، أو الشعور بالحاجة لبعض الحرِّية والإختيار، أو بالرغبة فى قضاء بعض الوقت فى صحبة الطرف الآخر.

٦- بين حل المشكلة وفهمها:

إذا كان الإنسان قد ضرب بعصى وهو يسير فى الطريق فقد يشعر بالغضب الشديد، ولكن عندما يرى أنّ هذه الضربة أتت من عصى رجل أعمى يسير من دون أن يرى أمامه فعندها يزول غضبه؛ لأن مشاعر الإنسان تتغير عندما يغير فهمه وتحليله لموقف ما. وكذلك الحال بالنسبة للخلافات الزوجية حيث أن بعضها يمكن أن يذوب ويتلاشى عندما يزداد فهم الزوجين لطبيعة المشكلة (الاستماع مع التأكد من التفهم). ولقد أشارت بعض الدراسات إلى أن ما يقارب من (٧٠٪) من المشكلات الزوجية لا تحتاج فى حلها إلا لشىء من الفهم والإستيعاب. وآخر ما يحتاج إليه الإنسان وهو فى حالة الإنزعاج هو وجود من يأمره ويخبره بما يفعل أو لا يفعل. فإنّه

لا يعـود يسـتـمع فى هذا الموقف إلى النصـائح والإرشادات.

ولذلك يفضل عند الحديث والاستماع أن يفتح مجالاً للتنفيس والتعبير عن المشاعر والأحاسيس بدل مجرد البحث عن الحلول. فعندما يفهم الزوج زوجته وتفهمه هى بدورها، ويدرك الاثنان طبيعة الفارق بينهما، ويحافظان على احترامهما وتقديرهما لبعضهما رغم هذه الفوارق. هنا لا يضطر أحدهما أن يتغير ليصبح كالآخر، ولا إلى تجنبه وعدم الحديث معه، ويشعر كلاهما بالأمان والراحة فى صحبة الآخر. وإن كثير من سوء التفاهم يزول بين الناس عندما يتحدثون ويستمعون لبعضهم.

ونحن نميل إلى تفسير ما نسمعه بمفهوم يخالف ما يرمى الطرف الآخر إليه. إننا بذلك نسارع الخطا للوصول إلى إستنتاجات خاطئة. فإذا كان بداخلك شعور بالإستياء تجاه أحد الأشخاص وكنت بصدد إصدار حكم سلبى عليه، فمن الممكن بسهولة فى

غضون عدة دقائق أن يتحول حكمك هذا إلى حكم إيجابى. بينما إذا كنت تشعر بالإستياء تجاه أحد الأشخاص فإنك بالفعل تتحفظ فى إبداء أحكامك عليه، سواء كنت على وعى بهذا أم لم تكن. ولكن ما يجعل التواصل ينجح بالفعل هو النية للفهم، فمهما يكن تفكيرك جيِّداً من حيث إخفاء استيائك فإنّ هذا الإستياء يكشف النقاب وردود أفعالك، واختيارك لبعض الكلمات، ولغة حركات جسدك، وعينيك ونبرة صوتك. إن استياءك يظهر للعيان سواء أكنت على وعى بهذا أم لا تكن. وهناك العديد من مستويات الفهم اللازمة لإنجاح التواصل فى العلاقات وهى:

- فهم أعمق لأنفسنا وللآخرين.

- فهم كيف أنّ الرجال والنساء يتصرفون بطريقة مختلفة تجاه الضغوط.

- فهم أعمق للمشاعر الحقيقية التى تكمن وراء ما نقول ونفعل.

- فهم المشاعر الحقيقية المتوارية خلف أفعال وردود أفعال الآخرين.

- فهم أكبر لحقيقة أن مظاهر الأشياء لا تعكس بصفة دائمة الحقيقة التى تعنيها هذه الأشياء (فمثلا: إذا ما هزت شريكة حياتك كتفيها فإن ذلك قد يعنى شيئاً مختلفاً تماماً عما يعنيه قيامك بهز كتفيك).

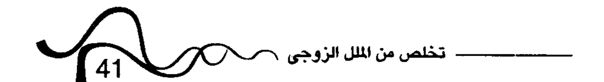
- فهم أن ما يمكن أن يكون سهلاً عليك طلبه، قد يكون صعباً بالنسبة لغيرك.

- فهم أن ما يمكن أن يكون سهلاً عليك سماعه، قد يكون مؤلماً لغيرك من الناس.

- فهم أن ما ق تظنه ذا معنى للآخرين يمكن أن لا يكون كذلك حتى وإن كان هذا ذا معنى عندك.

- فهم أنّ الناس يستخدمون لغة قد تبدو تماماً مثل اللغة التى نستخدمها، إلا أنّها مختلفة فى جوهرها.

- يبدأ الفهم الصحيح مع الإدراك أننا جميعاً متفردون ومتميزون بعضنا عن بعض، وأن من السهل



تماماً أن يسىء كل منّا فهم الآخر. يمكننا عن طريق فهم واحترام اختلافاتنا أن نبنى جسوراً تربطنا ببعضنا البعض. قد تتمنّى أن تكون محباً بل وقد تحاول مع بذل قصارى جهدك أن تكون كذلك، ولكن لن يكون حبك نقياً ما لم تتخلص من الإستياء. عندما نتحرر من الإستياء يصبح الود متاحاً دون عناء، وعندما نحاول جاهدين أن نحب، فإن ذلك يكون عامة إشارة إلى أننا نكبت إستياءنا، ومنه فإنّنا عندما ندرك أن أحكامنا السلبية التى نصدرها سواء تم الإعراب عنها أو تم إخفاؤها تثير بالفعل كثيراً من الإساءة إلينا، أو تؤدى إلى عدم حصولنا على أى عون من الطرف الآخر، كذلك فإن معرفتنا بمدى تأثير حالات إستيائنا الخفية على إثارة الآخرين، تحررنا وتجعلنا أكثر مسؤولية تجاه ما نحصل عليه، ونصبح أكثر قدرة على العفو والسماح.

■ ■ ■

الروتين

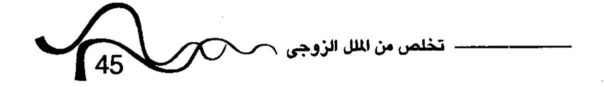
والفتور مشكلة العلاقة الزوجية

مشكلة العلاقة الزوجية، هى الروتين والإعتياد وفتور الإثارة، والانصياع لوهم "عملنا كل شىء".

من النقاط الجيِّدة فى الحياة الزوجية، لزيادة شعلة الإثارة فيها، الإحساس بأنّ الحياة بينك وبين زوجك مُغازَلة مستمرة. ولا تستهينى أيتها الزوجة بهذا الأمر. فإن كان هناك اعتقاد بأن شريك حياتك تَعوَّد على ذلك، توقّفى عن هذه "الحركات"، ثمّ حرِّكى الوضع الهادئ بالعودة إليها مُجدّداً.

الرجل مخلوق بصرى. وصحيح أنّ الشكل الحلو المغرى يُثيره، لكن الحقيقة أنّ الحركات والمداعبَة هى التى تثيره.

الواقع يقول، إنّ الفطرة التلقائية للمرأة تدفعها إلى أن تقوم بهذه الحركات، لكن بعض النساء تحصل



لديهنّ قطيعة من فطرتهنّ التلقائية، وقدرتهنّ على إبتكار الحركات الرائعة والجيِّدة التى تخلق حالة الإثارة عند الزوج.

"جودى جيمس" متخصصة فى لغة الجسد، خاصة فى الأمور التى تخلق الإثارة الجنسية، ترى أنّ المشىء مثل عارضات الأزياء، من الأمور التى تثير الرجل جنسياً، وتعطى النصائح التالية:

- ضعى قدمكِ اليُمنى أمام اليسرى، ثم ادفعى قدمك اليسرى إلى الخارج، وضعيها أمام اليمنى (وهذا ما تفعله عارضات الأزياء) عندما تسيرين أمام زوجك.

- اجعلى حوضكِ ينزل إلى اليمين، ثم ادفعيه إلى الخارج، وكذلك إلى الجهة اليسرى، بحيث يتراقص حوضكِ.

- وأنتِ تتقدَّمين بشراب أو صحن طعام لزوجك، لتكن يدك التى تحمل الوعاء أو الكأس فى حدود خصركِ، لا أعلى ولا أقل.

هذه الحركات قد تبدو للبعض سخيفة أو صعبة، لكنها مسألة تمرين. وهى تجعل المرأة تبدو فى قمّة الأُنوثة، وأطول وأكثر رشاقة.

كذلك وُجِد أنّه فى حالة التفاعُل فى الحديث مع الزوج أثناء الطعام، من المفيد أن تكون لك بعض "الحركات"، مثل الأكل بيد واحدة ووضع الثانية على الذقن أو الخد.

الحقيقة، إننى كثيراً ما أنصح النساء بالأكل القليل والحديث الرقيق على الطاولة. فالرجل لا يحب المرأة التى تملأ فمها، بل تلك التى تضع لقمة صغيرة تمضغها بهدوء. هذا الأمر جيِّد، فهو إضافة إلى أنّه يجعل المرأة تبدو أكثر أُنوثة، فهو يجعلها تشبَع بسرعة ولا ترغب فى الطعام كثيراً.

كثيرات لا يبتسمن للزوج بطريقة مغرية. إنّ الرجل يحب المرأة المبتسمة، بفم شبه مفتوح، ولكن ليس مفتوحاً بشكل مبالَغ فيه. وحتى لو كان هناك

شىء يُثير الضحك فعلياً، فإنّ الرجل لا تثيره المرأة التى تقهقه، وتضربه على فخذه من فرط الضحك، بل هو يحب مَن تضحك، وقد وضعت يدها على فمها، أو تضحك بهدوء قدر الإمكان.

والرجل تسحره عينا المرأة حين تستمع إليه، وهو يتكلّم عن أى موضوع وكأنّه يقول قصيدة حُب.

وهكذا، قليل من الإنتباه لبعض الحركات، يُفيد الزواج ويجعله مثيراً.

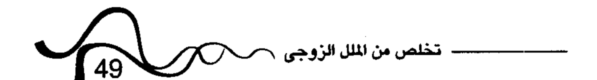
المرأة و"لعبة التبويز" و"الحواجب المعقودة"

فى معظم الأحيان، أشفق على الرجال من سلوك النساء. فالمرأة تفترض أنّ الرجل يجب أن يفهمها. ولو ناقشت أى امرأة ستقول لك: "الأمر واضح، لا يحتاج إلى ذكاء". وهى تقصد سلوكها الذى يجب أن يفهمه الرجل، مضيفة: "هو يدرى ما الذى زعلنى"، بينما الرجل فى الحقيقة لا يدرى شيئاً. وحتى لو كان الرجل يدرى، فإن معظم الرجال لا يريدون أن يقفوا

عند أمور يعتبرونها عادية ويجب ألا تتوقف المرأة عندها، كما أنّ بعض الرجال ملوا من ظاهرة "المرأة المبوزة"، والتى إن سئلت لا تعطى إجابة.

وإليكم هذا الكلام الذى وصف به رجل زوجته: "أعتقد أن كل شىء عادى. لكن، بمجرد النظر إلى وجهها أعرف أنّ هناك أمراً غير عادى، لأن حاجبيها المعقودين يخبراننى دائماً أن هناك مصيبة. ومن باب اللياقة دائماً أسألها: هل هناك مشكلة؟ وترد: "لا.. ليش هناك شئ".. ولكنها تكرر ذلك بصوت فيه رسالة تفيد أن هناك مشكلة، وتريدنى أن أصر فى السؤال. وفعلاً أصر لأعرف، فتنهال وتخبرونى عما بها.. وفى الغالب هو أمر لا يستحق كل هذا السلوك".

إنّ هذه الفئة من "نساء البوز" و"الحاجب المعقود"، يخلقن دراما يمكن أختصارها بعبارة: "أنا زعلانة.. راضينى"، وهنّ يلعبن لعبة فاشلة، لعبة لن توصلهنّ إلى هدف، وغالباً تخسرهنّ اهتمام الرجل ومرونته فى التعامل.



الرجل مخلوق أبسط من المرأة. فهو ينتقل بسرعة إلى الخطوة التالية، وليس مثل المرأة، التى تبات بالحزن وتخزنه، وتمضى فيه يومها التالى كله. وهذه حقيقة المرأة إذا كانت متضايقة. فهى تحمل ضيقها إلى أولادها.. إلى صديقاتها.. إلى عملها.. فى حين أن أغلبية الرجال يقف عندهم هذا الأمر فى حدوده، وتستمر الحياة، لأن دماغ الرجل يعمل بنظام عدم خلط الملفات، فى حين أن ملفات المرأة مفتوحة على بعضها.

وأكرر: إنّ هذا السلوك يخسر المرأة ولا يربحها لأسباب عديدة، منها:

ـ النوم بالهم ذاته لليوم الثانى، ما يخلق إضطراباً فى النوم والصحة، ويعمل خللاً فى الهُرمونات.

ـ لعبة "التبويز" و"الحواجب المعقودة" تجعل الوجه أرضاً خصبة للتجاعيد.

ـ نقل الهم لمجالات أخرى فى الحياة، مثل العمل، غير جيِّد وغير منطقى، لأن عطل حياتك العاطفية ينتقل إلى العمل فيعطله.

ـ هذا السلوك كذلك غير جيِّد فى العلاقات الإجتماعية العامة، لأنّ الناس مهما أحبونا، إذا كنّا مصدراً للشكوى، فلن يحتملوا ذلك كثيراً، وسوف يتجنبونا، أو أنهم قد يمسكون حكاياتنا ويَتسلّون بها.

ـ الرجل قد يراضى ويدارى لفترة، ولكنه يمل، ويصبح تكرار الأمر مسألة لا تثيره، ويصل فيه الأمر ربّما إلى وضع أكبر من التجاهل.. إلى نقطة البحث عن امرأة مبتسمة قليلة الشكوى فى مكان آخر.

إنّ سلوك "البوز" والزعل على كل شىء مسألة منهكة نفسياً للرجل.. فلا يجب على المرأة أن تزعل بسهولة، لأنّها تستهلك نفسها بلعبة الزعل والرضا.

حافظى على شريك حياتك:

حياتنا المعاصرة المعقدة يصبح عثور الفتاة على شريك الحياة المناسب والملائم، الذى يحوز حبها وتقديرها أمراً بالغ الصعوبة.. أمّا الأمر الصعب بالفعل، الذى يندر أن يتحقق، فهو أن تتمكن الفتاة التى عثرت

على شريك حياتها المثالى، الذى توجد فيه كل الصفات التى تطلبها. من الحفاظ عليه وعلى الحياة الهادئة معه.

أجرى الإتحاد الأميركى للدراسات النفسيّة أخيراً دراسة للوسائل المختلفة التى يتبعها الرجل أو المرأة للمحافظة على شريك الحياة، وهى الوسائل التى تختلف وتتباين بشدة من امرأة إلى أخرى، ومن رجل إلى آخر، وهى الوسائل التى قد تبدأ بقيام أحد طرفى الحياة الزوجية بمراقبة الطرف الآخر مروراً بتتبع تصرفاته وسلوكياته، وإنتهاء بتهديده بإستخدام الشدة والعنف.

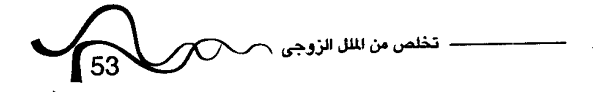
أشارت الدراسة إلى الطريق التى يلجأ إليها الرجل والمرأة للسيطرة على شريك الحياة، بدءاً بالإتصال به فى أوقات متباينة، وغير متوقعة لمعرفة ما يفعله شريك حياته، ولمعرفة إلى مَن يتحدث.

قال دافيه باس، المحلل النفسى، إنّ الدراسة التى أجريت على ٢١٤ زوجاً لإكتشاف الوسائل التى يلجأ

إليها الأزواج والزوجات للحفاظ على شريك الحياة وضمان الإستمرار، توصلت إلى أنّ الرجال أكدوا أنّ النجاح فى العمل، والوضع الإجتماعى، والإقتصادى الرغد من أهم وسائل الحفاظ على ولاء شريك الحياة، بينما أكدت النساء من جهة أخرى أن حفاظهنّ على المظهر اللائق، وعلى تألقهنّ يساعد كثيراً فى احتفاظهنّ بشريك الحياة، كما توصلت الدراسة إلى أنّه كلما كانت المرأة صغيرة السن، وأكثر جمالاً، بذل الرجل جهداً أكبر، وتضحيات أكثر من أجل الحفاظ على حياته معها.

وإذا كانت الدراسة أشارت كذلك إلى أن مظهر الزوج، وإزدياد اهتمامه به يساهم فى رضا الزوجة عن حياتها معه وإستمرارها، فإنّ الدراسة، ألمحت إلى أن وجود دخل خاص، وثابت للمرأة ليس له علاقة تذكر بحرص الرجل على إستمرار علاقته بالمرأة.

أمّا الشىء الذى أكّدته الدراسة، وعبر عنه معظم الأزواج والزوجات المشاركين فيها، فهو أنّ المرأة فى



العادة لا تبذل جهداً كبيراً فى الحفاظ على زوجها وإستمرار حياتها معه إذا تكررت خيانته لها.

أعتقد أنّ هناك عنصراً، أو أكثر من عنصر ينقص هذه الدراسة المهمة.. والعنصر الرئيسى فى اعتقادى هو بث، أو بعث الثقة فى نفس شريك الحياة.. فالثقة تمنح النفس الإستقرار والرضا.. وهى تتأكّد بالأقوال والأفعال معاً.. العنصر الثانى هو اهتمام كل طرف بالطرف الآخر. أن يكون مهتماً براحته، وصحته، وعمله.. فالإنسان تأسره العناية.. العنصر الثالث هو التفاهم، وهو يأتى بالحوار حول المسائل المشتركة.

إنّ هذه كله، بما فى ذلك ما وصلت إليه هذه الدراسة، يؤدى إلى التماسك الأسرى، والتماسك معناه البقاء معاً.. وقد أسمع من القارئات العزيزات والقراء الأعزاء آراء أخرى.

الزوجان المتحابان ينجبان رغم مشاكل العقم

"الحب يصنع الأعاجيب"، مقولة أكدها الفلاسفة والشعراء. أما الطبّ الحديث فقد أثبت أن الحب

يحسّن الصحة، ويعجّل بحدوث الإنجاب بين الزوجين المتحابين حتّى فى ظل بعض الموانع العضوية! وكراهية الزوجة تؤدّى للضعف الجنسى، أمّا كراهية الزوج فتؤدّى للإجهاض.

هذه الحقيقة المثيرة أثبتتها دراسة الطبيب المصرى د. أحمد إسماعيل، خبير العقم بلندن، الذى يؤكّد أن العلاقة السوية بين الزوجين التى تقوم على الحب والتفاهم، ذات علاقة وثيقة بالقدرة على الإنجاب.

وهكذا يبدو من نتائج الدراسة أن الحب هو المايسترو الذى يسيطر على الإنسان ليحقق توازنه الروحى والعضوى، ثم يتجسد فى صورة الأبناء الصغار ثمار تلك العاطفة الجميلة بين الزوجين.

تبويض بصورة منتظمة

ويتفق الدكتور محمد سمور، استشارى أمراض النساء والصحة الجنسية بجامعة عين شمس، مع

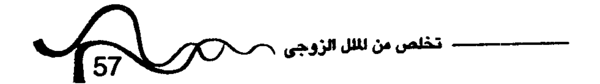
القول فى أن الاستقرار العاطفى بين الزوجين ينظّم عمل أجهزة الغدد الصماء المسؤولة عن حدوث التبويض بصورة منتظمة، ويؤثّر أيضاً على إفراز الأدرينالين المسؤول عن انسداد الصمامات الموجودة فى أجزاء مختلفة من الجسم، ومن بينها الصمامات الموجودة بين قناة فالوب والرحم والتى تمرّ من خلالها البويضة من المبيض كى تستقر فى الرحم، كما أن العلاقة السوية بين الزوجين تعنى عدداً أكبر من مرات اللقاء الزوجى.

أمّا إذا كانت العلاقة سيئة بين الزوجين فتتحول عملية اللقاء إلى عملية ميكانيكية روتينية لإشباع الغريزة فقط، ولكن فى حالة الزوجين المتحابين فإن اللقاء الحميم تسبقه عملية تجهيزية تحدث أثناءها إفرازات تعمل كوسيط مهم للحيوان المنوى كى يقطع رحلته فى عنق الرحم. ومن جانبه أشار الدكتور محمد على إبراهيم، استشارى الصحة الجنسية وعلاج العقم، إلى أن عدم الانسجام فى العلاقة

الزوجيـة والاضطراب أو الخـوف يؤدّى إلى ارتفـاع نسبـة هورمـون البـرولاكتين فـى الدم لدى المرأة، وهو هورمـون اللبن المسـؤول عن عـمليـة الرضـاعـة، الذى بزيـادة إفـرازه لا تتم عـمليـة الإنجـاب، بل لقـد ثبت علمياً فى الآونة الأخيرة أهمية القبلة كعملية ممهدة لما يليها من عمليات أخرى، حيث ثبت أن لعاب المرأة يحوى هورمون الأنوثة كما يحتوى لعاب الرجل على هورمون التستوستيرون، كما أن الحب يؤثّر على ما بعـد اللقـاء، فـهـو يؤثّر على تنظيم إفـراز البروجيستيرون الذى يساعد على عدم نزول الجنين المتكون وبقائه لمدة ٩ أشهر حتّى يكتمل نموه فتتم عملية الولادة.

توقيت الإخصاب

من جـهـتـه، أشـار الدكـتـور صـبـحى أبو اللوز، استـشـارى أمـراض النسـاء، إلى أن من المعـروف أن المرأة المتوترة التى تعـانى من عـدم الاسـتـقـرار فى حياتها ترتفع نسبة الإجهاض لديها، والإجهاض يبدأ

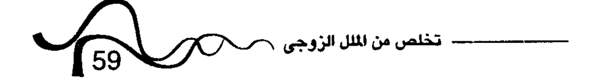


من توقيت الإخصاب وحتى الأسبوع ٢٦ من بداية الحمل، حيث يمكن أن يحدث ما نسميه بنزيف ما قبل الولادة والذى قد يحدث قبل نزول الدورة الشهرية أو بعد موعدها بيوم أو اثنين، وقد يتكرر الإجهاض شهرياً، وتعتقد المرأة أنّها الدورة الشهرية. ويؤكّد د. فتحى السايح، استشارى أمراض الذكورة والعقم بجامعة القاهرة، أن الحب يحقق التوازن النفسى، وبالتالى التوازن الفزيولوجى فى وظائف هورمونات الأنوثة والذكورة، وهناك هورمونات رئيسة مسؤولة عن عملية الإنجاب، بالنسبة للذكر. وتوافر الوفاق النفسى والروحى شرط مهم لتنظيم عمل الهورمونات، وفى حالة وجود حب حقيقى يزداد إفراز هورمون التستوستيرون لدى الرجل والاستروجين لدى المرأة، وهما مسؤولان عن وجود الرغبة. وقد ثبت أن الشعف الجنسى النفسى ينشأ غالباً نتيجة كراهية الرجل لزوجته، كذلك فإن حالة التوتر النفسى للرجل تؤثّر سلبياً على صحة الحيوان

المنوى، لقد أصبح من البديهيات الآن أن الكثير من الأمراض العضوية قد يُعزى إلى أسباب نفسية يصنّفها العلماء تحت إسم الأمراض النفسجسمية، ولم يعد هناك شك فى التأثير المتبادل بين الحالتين النفسية والعضوية للإنسان.

إنّ الحالة النفسية المستقرة ضرورة لحدوث الانقباضات المنتظمة فى قناة فالوب، والتى من شأنها أن تدفع البويضات حتّى تصل إلى الرحم، وتستقر فيه ليحدث الحمل، فإذا كانت المرأة تعانى من التوتر فى علاقتها الزوجية فإن تلك الانقباضات تحدث بطريقة عشوائية غير منتظمة تمنع سير البويضة إلى الرحم.

كما أن ذلك التوتر قد يزيد من إفراز الأدرينالين، وبالتالى انسداد الصمامات فى ما بين قناة فالوب والرحم فالعلاقة الزوجية الحميمة لا تبدأ من فراغ، ولكن لابدّ من وجود الرغبة أولاً، وهى تستلزم وجود الحب والوفاق بين الطرفين، كما ينبغى أن ندرك أن



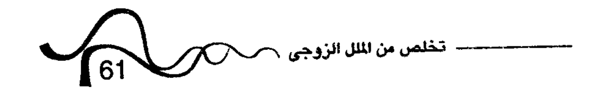
الحالة النفسية تؤثّر على مراكز المخّ العليا التى تتحكم فى جميع أجهزة الجسم، ومن بينها غدة الهيبوثالاموس التى تنظم إفراز جميع هورمونات الجسم، ومنها هورمون المبيض الجونادوتروفيك والبرولاكتين.

كراهية الزوجين

ويرى د. أشرف سليمان، استشارى الصحة الجنسية، أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المراكز الجنسية والحركية للجسم، فحدوث رد الفعل المثير يأتى موافقاً للحالة الانفعالية الخاصة بالإنسان؛ وعلى سبيل المثال فإن مشاعر الخوف والخجل كنوع من الانفعالات الإنسانية تصاحبها مظاهر جسمانية تدل عليها مثل: حمرة الخجل وزيادة ضربات القلب. وبالتالى فإن التوافق النفسى والاجتماعى بين الزوجين بما يصاحبه من حالة الذوبان الإنسانى وإنكار الذات والتبرير الطيب لسلوك الآخر،

والاحترام، وبالتالى حدوث الإنجاب، أمّا إذا كان هناك تباعد بين الطرفين أو حالة من الضيق أو الكراهية فسوف تفسد البيولوجى تماماً. فكراهية الزوجة تؤدّى للضعف الجنسى، أمّا كراهية الزوج فتؤدّى للإجهاض.

■■■





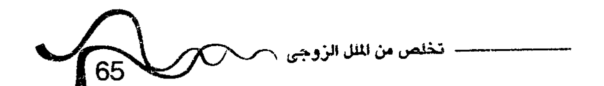
كونى
صديقة لزوجك



هل يمكن أن توجد صداقة بينك وبين زوجك؟
ولأنّ العلاقة الزوجية من أقوى وأهم الروابط التى تجمع بين الرجل والمرأة فيجب ألا تعتقدى أنّ هذه العلاقة هى أمر واقع...

ويجب على كل منهما أن يعمل واجبه فقط تجاه الآخر أو يؤدى دوره بدون وجود تفاهم حقيقى وصداقة قوية بينهما.. ولكن من المهم أن تحاول الزوجة أن تكون أفضل صديقة لزوجها لأنّ هذا يجعل لحياتهما معاً معنى أفضل كثيراً من مجرد أدوار يؤديانها، وهذا لا يعنى تطابق الطريقة أو القدرات بينهما بل إن اختلاف القدرات أحياناً يكون صحياً.

ـ أيضاً تبدأ الاختلافات بين الزوجين فى محاولة كل منهما التدخل فى قرارات الآخر، ولكن النصيحة لا



تتدخلى فى قرارات زوجك إلا تدخلا بناء ولا تحاولى دائماً الإصرار على نظريتك هى الأفضل والأصلح، بل ضعى فى اعتبارك دائماً أن لكل طرف وجهة نظره وعلى الطرف الآخر أن يحترمها ثمّ محاولة توضيح وجهة نظرك بطريقة بسيطة بدون فرض رأى.

ـ لا تعمقى داخلك الإحساس بالوحدة والافتقاد لمن يساندك ويستمع إليك. وحدك بالطبع بل إنّه قد يكون شعور زوجك أيضاً من حين لآخر، ولكن الزوج عندما يخالجه هذا الشعور يدفعه ذلك للبحث عن أصدقاء يفهمونه ويتفهون مشاكله فلماذا لا تكونين أنتِ هذه الصديقة..؟

ـ لا تعمقى داخلك الإحساس بالوحدة والإفتقاد لمن يساندك ويستمع إليك. وحدك بالطبع بل إنّه قد يكون شعور زوجك أيضاً من حين لآخر، ولكن الزوج عندما يخالجه هذا الشعور يدفعه ذلك للبحث عن أصدقاء يفهمونه ويتفهون مشاكله فلماذا لا تكونين أنتِ هذه الصديقة..؟

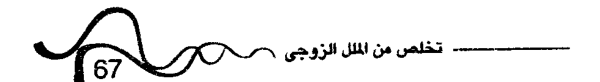
- كونى دائماً مستمعة جيِّدة لزوجك، لأنّ الرجل بطبيعته يحب الحديث عن مشاعره ومخاوفه لمن يجيد الاستماع أكثر من الحديث.

- عليك أن تكسبى ثقة زوجك فى البداية وتتفهمى طبيعته من كل النواحى.. إذا كان خجولاً أو إجتماعياً أو يتمتع بالذكاء أو يمل من المسؤولية وذلك حتى تستطيعى التعامل معه بفهم.

- الهدوء من أكثر الصفات التى يحبها الزوج فى زوجته عندما يكون مشغولاً أو متضايقاً من شىء ما، فهذا يمنحه الراحة، أى لا تضغطى عليه بالحديث أو تكثرى من السؤال: ماذا بك ماذا حدث؟

- هيِّئى جواً مناسباً قبل أن تنفردى بزوجك ولا تكثرى من الحديث عن هموم البيت والأولاد، إنما أعطيه الوقت الكافى أن يخرج ما بداخله أو ما يخفيه عنك.

- شاركيه القرار عن طريق جعله يفكر معك بصوتٍ عالٍ، وأعطيه المشورة المناسبة بقدر الإمكان..



وإن كان القرار ضد رأيك فيجب أن توافقى عليه فى البداية ثمّ ناقشيه بحكمة وعقلانية ومحاولة إظهار الأخطاء التى يجب تلافيها.

تنافس الزوجين.. سلاح ذو حدين

ممّا لا شكّ فيه أن هناك تنافساً مستمراً بين المرأة والرجل فى الحياة الزوجية، والحياة الزوجية ليست كلها التعاون والتواصل الإيجابى والحب والألفة، بل هناك تنافس أيضاً.

وأشكال التنافس تأخذ أشكالاً ظاهرة واضحة أو غامضة غير مباشرة، وذلك وفقاً لشخصية الزوجين وظروفهما، وفى العلاقة الزوجية التقليدية حيث يعمل الرجل خارج المنزل وتعمل المرأة داخله يأخذ التنافس والصراع أشكالاً تختلف عنها فى العلاقات الزوجية الحديثة حيث يعمل الطرفان خارج المنزل.

ومن أمثلة التنافس فى العلاقات التقليدية الخلاف حول الطبخ والطعام وجودته وإتقانه، وتتفنن

الزوجة بألوان الطعام المختلفة لإبهار الزوج بقدراتها، كما أنّها تنزعج كثيراً إذا تدخل الزوج فى أمور المطبخ وإعداد الطعام. وهذا التدخل هو نوع من التنافس والمنافسة.

حيث تنشأ خلافات شديدة وحادة نتيجة لذلك، والرجل عندما يعطى رأيه أو يتدخل فى مجال الزوجة فإنها تعتبر ذلك تقليلاً من شأنها وتنزعج وتقاوم وبأشكال يمكن أن تكون مرضية والمبالغ فيها مما يساهم فى نشوء المشكلات الزوجية أو تفاقمها.

وببساطة فإن شؤون المطبخ تمثل قيمة خاصة للزوجة تدافع عنها وتنافس الرجل فيها وتعلن تفوقها ورضاها، وكذلك الرجل يدافع عن قوته فى مجالاته وميادينه وأى تدخل للمرأة فى ذلك مثل شؤون العمل أو الإدارة أو غيرها يمكن للرجل أن يعتبره تنافساً وتدخلاً ولذلك فهو يقاوم بشدة ويحاول التفوق على منافسه وغلبته وتحطيمه فى بعض الأحيان.

وفى الأسرة الحديثة يأخذ التنافس موضوعات أخرى مثل التحصيل العلمى أو المادى أو المهنى أو التفوق الثقافى والمعرفة العامة أو التخصصية وغير ذلك.

كما أنّ التنافس عموماً حافز إيجابى يساهم فى الإبداع والإنتاج والتحصيل، وهناك التنافس المقبول الإيجابى ولكن هناك التنافس المدمر والصراع الذى يمكن أن يكون عامل هدم فى العلاقات الإنسانية عموماً وفى العلاقات الزوجية خصوصاً.

ولابدّ من القول إنّ العصر الحديث وقيمه التى تشجع على الفردية والأنانية والتنافس، لها دورها فى زيادة حدة التنافس وإشعاله بين الأزواج ومن ثمّ إزدياد الاختلاف والصراع، ولا يعنى ذلك أنّ التنافس لم يكن موجوداً قديماً ولكن ربّما كان بدرجات أقل أو أشكال مختلفة.

وأخيراً، لابدّ من تأكيد قيم التعاون والمحبة والمودة والسكن، والوعى بالأمور النفسية الداخلية التى تدفع

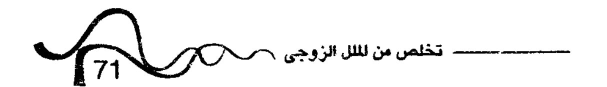
الناس إلى التنافس، مما يساهم فى ضبط النفس والمشكلات والصراع، ضمن الحدود المقبولة والإيجابية والتى تساعد على البناء والإزدهار بدلاً من الهدم والهد.

المرأة عاطفة وحب ودموع تبحث عن الدفء والحنان وأكبرهم إحتواء تلك الدموع بين أحضان الحلم.

خلقت المرأة من ضلع الرجل حتى تكون قريبة من قلبه وروحه وأنفاسه وعطائه الذى يمد لها ولا ينتهى.

دموعها قد تسكب بلا سبب وبلا قيود ولكن أحاسيسها التى تتقد بداخلها تجعلها شاعرية وبكاؤها كالطفل الوليد لا ينتهى، فينظر لها أحياناً بأنّها كثيرة البكاء وقد يصل ذلك إلى كره الرجل لدموعها المستمرة.

ولكن هل سألت نفسك يا سيدى لماذا تلك الدموع التى تبحر بها؟ لأنّها باحثة عنك فى زورقها.



سيدى الرجل..

ليس إتهام ولكنها الحقيقة نصف دموع المرأة هى..

منك أيها الرجل.

والنصف الآخر هى الدموع الذى تذرفها لحال قلبها.

تبكى بكاء الطير عندما ترى ألم غيرها عندما يجرح إصبعها تبكى وكأن الذى جرح هو قلبها تبكى عندما تصرخ بوجهها عندما تفتح لك قلبها وتجد منك كل صد وإهمال.

فهل تحتويها وتهدهدها وتمسح دمعها وتنام بين تلك اليدين كطفل، أم أن تكبرك وشموخك سيدى يمنعك من ذلك.

فإن لم تكن أنت ذلك القلب الرحيم الكبير فمن إذاً أنت.!

أنت بين ناظريها لست فقط الرجل بعينيها أنت الحلم وفارسها وعاشقها وحبها ودمعها ووريدها.. وإن بكت فهى تريدك أنت قبل أى إنسان لأنّها خلقت

من ضلعك وإنها تستظل بين أضلعك لتبقى مدى الدهر بحماك.

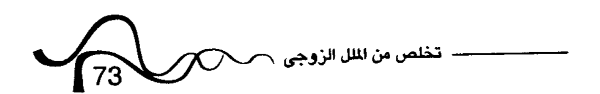
اهتمامك بمشاغلك عنها تجاهلك آلامها تشعر أنّ الدنيا تأخذك منها، أصبحت يا سيدى تبدى الحياة عنها ولهوك بها عن ذلك القلب الذى ينتظر منك كلمة طيبة تكون دواءها وارتواءها.

ألا تعلم إن كانت الدموع من عينيك تموت هى ألف مرّة تجن عندما ترى دموعك، تتكسر وتذوب الأحاسيس جميعها لك أنت فقط.

أمّا تحتوى أدمعك وتشاركك البكاء وتصمت أنت بين أعماق حنانها وتظل هى تبكى ولا تقف ألم تحن عليك وترقد وهى تشهق بالبكاء.

تبحث المرأة عندما تبكى عن شاطئ تتنفس منه الهواء وأنت شاطئها فلماذا كل ذلك الجفاء.

أنا أعلم كما يعلم الجميع أن من الرجال مَن هم أعظم وما العظمة إلا لله وحده إنهم بقمة الروعة



والعاطفة المتبادلة يستطيع أن يشعر بدموع المرأة التى تختنق بحنجرتها بنظرة منه. ويداوى جرحها قبل أن تذرف دمعها.

أليس الرجل فنان بشاعريته وقلبه.

ولكن قليلاً من كثير ومنهم مَن يشعر ومَن يرى أنّ الدموع تملأ عيناها ولكنه يجبر نفسه بالتجاهل، إما تجاهله لذلك حتى لا ترى ألمه ودمعه عليها لأنّه يبقى الرجل وإما أنّه لا يبالى ولا تعنى له تلك الدموع غير مضيعة للوقت.

سيدى اعلم أنّك بحياة المرأة تبقى الشمس التى تنير قمرها للحياة إختفاؤك من حياتها إختفاء نورها وموتها بين أحضان الليل ولن يكون هنالك قمر مضىء.. إلا بإحتوائها بجميع حالاتها، فهل تحتوى أيها الرجل دموع المرأة إلى صدرك؟

لماذا العنف فى العلاقة الحميمية بين الأزواج؟

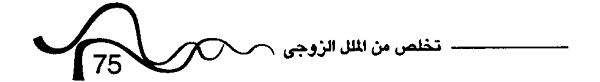
الرجل والمرأة العصريان، لم يعودا أسيرين فقط لمعلومات الأهل والأصدقاء والخيال، كما كانت حال

المتزوجين فى السابق فى كل ما يخص حياتهم الجنسية، بل هناك فى هذا الزمن الخطير مصادر أخرى تغذى كلاً من الرجل والمرأة بما يتعلق بحياتهما الجنسية، مثل التنويع والإثارة والرغبات الخاصة.

هناك أمور كثيرة لا بأس بها، ولكن هناك أموراً تدخل فى دائرة المبالغة أو الأذى، ومنها بعض صور العنف.

بعض الأزواج يرون متعة فى إستخدام بعض العنف فى العلاقة الخاصة، وليس مهماً مَن يقوم بذلك ومَن يلعب دور المسيطر أو المسيطر عليه.

إنّ التلامس الضاغط مسألة فطرية. فالطفل فى رحم أُمّه مضغوط فى محيط الماء. وحين يولد وتحتضنه أُمّه يكون مضغوطاً بحب بين ذراعيها. وهكذا ضغطة الإحتضان دلالة الحب. وكل الجنس فيه درجة من الألم، ولكن المؤسف أنّ البعض يزداد عنده التركيز على الألم بدرجة تخفى الجانب الرومانسى. والبعض يرى أنّ مسألة العنف والضغط أو ما هو



شائع تسميته "السيطرة" فى الجنس، مسألة جيِّدة، لأنّ هناك من يدير اللعبة، وهناك من يقبل بها ويستقبلها، وبالتـالى فليس هناك صـراع. لكن بدأ البـعض فى السنوات الأخـيرة يقوم بذلك من باب التقليـد، بحيث يكون هناك ألم وأذى شـديدان على الجـسم، وكـذلك أذى نفسى ناتج عن الشعور بالإهانة.

وبكل أسف، أكـثـر المتـأثرين بذلك هـم من فـئـة الشباب، التى قد تتمادى فى توجهاتها الجنسية بشل مبالغ فيه.

كل الدراسـات التى عندنا تخبـرنا أن هناك زيادة فى التوجه للعنف بين الأزواج فى العلاقة الجنسـية، بعـد أن كـان هذا الأمـر نادراً. فـفى أسـتـراليـا تؤكـد إحـصـاءات أن ٢ فـى المئـة من الأزواج يعـيـشـون وفق هذا النمط.

قد يعتقد البعض أنّ هذا التوجه له عـلاقة بتاريخ الإنسان مع العنف، لكن الأمر ليس كذلك أبداً.

كما قلنا، لا بأس ببعض الضغط والألم، لكن الخوف هو من تجريب أمور جديدة من السياط والسلاسل وإحداث أذى فعلى فى الجسد وفى النفس.

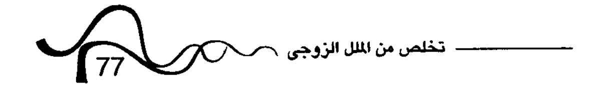
لا تجعلى الماديات سببا لخلافاتكما الزوجية

– قد لا يفكر الزوجان الشابان فى بداية حياتهما الزوجية بالماديات، ومع مواجهة متطلبات الحياة تتغير وجهة نظر أحدهما أو كليهما تجاه الماديات.

– لابدّ من المشاركة بين الزوجين فى أخذ القرارات فى الشؤون المادية وتوجيه المدخرات فى حساب أو مشروع مشترك.

لا تتشاجرى مع زوجك بسبب النقود، ولا تسخرى من دخله أو تقللى من قدرته على كسب المال، لأنّ ذلك يكون بداية النهاية للوفاق بين الزوجين، بل وللحياة المشتركة بينهما.

يقول خبراء علم النفس والإجتماع، انّ الأزواج يغفرون لزوجاتهم المشاجرات الناجمة عن اختلاف



وجهات النظر أو العادات المختلفة أو الإهمال فى العناية بنظام المنزل أو تربية الأولاد أو بسبب التأخير فى العمل أو الإسراف أو.. أو.. ولكن عندما يصل الحد إلى المساس بقدرات الزوج فى كسبه المادى أو سعيه وراء لقمة العيش فإنّ ذلك يشعره بحرج كبير، وعندها سيكون الهجوم موجهاً لرجولته مما يؤدى إلى جرح إحساسه ومشاعره.

ويؤكد خبراء علم النفس أن لكل إنسان مفهوماً معيّناً نحو الماديات وعادة ما يحدث إحساس بعدم الإرتياح بين الزوجين، لأن لكل منهما توقعات حول النقود، لم يكشف له الشريك الآخر عنها، وتتغير هذه التوقعات مع مرور الوقت، فقد لا يفكر الزوجان الشابان فى بداية حياتهما الزوجية بالماديات، ومع مواجهة متطلبات الحياة تتغير وجهة نظر أحدهما أو كليهما تجاه الماديات.

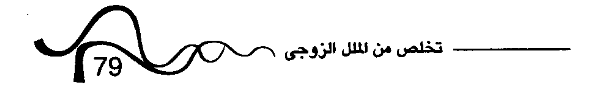
وحتى لا تؤدى الماديات لخلافات زوجية وحدوث شرخ فى العلاقة بين الزوجين، ينصح الخبراء الزوجين باتباع الخطوات التالية:

- أوّلاً: عدم التحرج فى التحدث أمام الشريك الآخر عن التوقعات المادية وإطلاعه عما يعتبره الشخص "الأمان المادى" والأخذ فى الاعتبار أن لكل شخص أسلوبه فى النظر للماديات.

- ثانياً: تحديد الأهداف المادية المراد تحقيقها ومناقشتها مع الشريك الآخر والعمل معاً على تحقيقها أو التخلى عن بعضها مع وضع خطة مشتركة للتنفيذ، وكلما حقق الزوجان أحد هذه الأهداف يشعران بالرضى عند الإنتهاء من هدف ثمّ الإلتفات لتنفيذ هدف آخر.

ثالثاً: الأخذ فى الاعتبار انّ الحياة الزوجية شركة بين شخصين، فإذا كان للزوجة دخل منفصل فيجب دمج الدخلين معاً، وعمل ميزانية واحدة لمصلحة الأسرة ولا يقلل أحد من أهمية موارد الشريك الآخر.

رابعاً: لابدّ من المشاركة بين الزوجين فى إتّخاذ القرارات فى الشؤون المادية وتوجيه المدخرات فى حساب أو مشروع مشترك.



خامساً: إذا واجهت ربة البيت صعوبة فى تدبير شؤونها والتصرف فى مصروف البيت فيمكن أن تستفيد من خبرات الزوج، وتترك له مسؤولية تنظيم مصروف البيت، وعلى الشخص المنظم سواء كان زوجاً أو زوجة عمل الميزانية للأسرة ويلتزم بها الجميع.

سادساً: يجب حل أيّة مشكلة مالية قد تواجه الزوجين بهدوء وبدون تبادل للإتهامات حتى لا يحدث إحساس بالمرارة بين الزوجين، حتى بعد إنتهاء اللازمة الطارئة.

سابعاً: يجب إتِّخاذ القرارات على أساس المنطق، وليس نتيجة للعواطف والإنفعالات.

وأخيراً، على الزوجين الإدراك بأن عدم وجود إرتباك أو مشكلة بينهما يساعد على نمو العواطف بين الشريكين، مما يتيح للأسرة أن تنعم بجو الوفاق.

لعلكِ أمضيتِ وقتاً طويلاً فى البحث عن طريقة مناسبة تجعلكِ تفوزين بحياة سعيدة وهانئة، وتستحوذين على قلب زوجك كاملاً وعلى جزء كبير من عقله.

ولعلكِ غفلت أثناء ذلك، عن أمر مهم جداً وهو تلك التفاصيل البسيطة والصغيرة التى تقومين بها، والتى تعتبر بمثابة قواعد أساسية لنجاح حياتك الزوجية.

كثرة الإنشغالات والهموم تنسينا أحياناً الاهتمام بتلك التفاصيل الصغيرة، التى من دونها تتحول أى علاقة بين شخصين إلى علاقة جامدة، روتينية، لا حياة فيها ولا انتعاش.

فكيف يمكن أن تتعاملى مع شريك حياتك بشكل يسهم فى تمتين أواصر العلاقة بينكما، ويحميها من نشوب الخلافات؟

- اتركيه وهو يقود السيارة من دون إعطائه أى توجيهات حول مسارات الطريق عندما تلاحظين أنّه أضاع طريقه. لا تتدخلى لحل المشكلة إلا إذا اعترف لك بذلك.

- دعيه يستمتع بآخر دقيقتين من المباراة، ولا تقاطعيه بإخباره عن أمر ما نسيت أن تطلعيه عليه أثناء تناول العشاء، أو تحجبى عنه الرؤية بمجيئك وذهابك أمام شاشة التلفزيون، أو تطلبى منه جلب الخبز أو أى غرض ما من السوبرماركت.

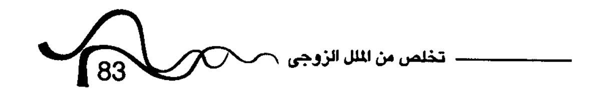
- خصصى له مكاناً معيّناً فى الحمام كى يضع أدواته الشخصية ومستحضراته، ورتبى أشياءك بشكل يبقيها بعيدة عن متناول يده، كى لا يستخدمها عن طريق الخطأ، فتقع المشكلة بينكما.

- أخبريه مسبقاً بأن والدتك، أى حماته، ستأتى لزيارتكما وتناول العشاء. لا تنتظرى إلى المساء لإعلامه بذلك، بل اتصلى به واعلميه بالأمر.

- لا تهملى العناية به بحجة اهتمامك بالأطفال أو عملك. خصصى وقتاً له وحده لتبرهنى له على أنك لا زلتِ تهتمين به وبشؤونه.

- دعيه يكتشف أن فى إمكانه الإعتماد عليك فعلياً وليس فقط بالكلام.

- عندما يسألك عما إذا كنتِ تواجهين مشكلة ما، لا تردى عليه بالنفى وتقولى له: "ليس هناك أى مشكلة"، ثمّ تلوميه لأنّه لم يواسِك أو يقدم لك المساعدة، اعلمى أن زوجك ليس بقارئ أفكار، وقد لا يكون مهتماً بتفاصيل كثيرة، فهو لن يعرف ما بك، إلا إذا اخبرته بذلك. تذكرى قول الكاتب هارلن ميللر: "إنّ الفرق بين الزواج الناجح والزواج الذى تسوده الرتابة، يكمن فى ترك يومياً ٣ مسائل عالقة وعدم التحدث فيها مع الشريك، فتتكدس الأمور التى تحتاج إلى معالجة أو توضيح من قبل أحد الطرفين، وقد ينتج عن ذلك توتر العلاقة بين الزوجين". من



هنا، يفضل دوماً عم ترك أى مشكلة مهما تكن بسيطة تمر من دون التطرق إليها أو معالجتها فوراً.

- لا تستخدمى صحيفته اليومية والتى لم يقرأها بعد، لتغليف الصحون أو أى أشياء أخرى. برهنى له على أنك تهتمين أيضاً بالأشياء التى يحبها.

- قدِّمى له بعض الإقتراحات، لكن لا تكثرى منها، كى لا يشعر بأنك تقودينه أو تسيطرين عليه.

- اتركيه يصلح الأشياء ولا تتدخلى لمساعدته إلا إذا طلب منك فعل ذلك.

- قد لا يكون زوجك من النوع الذى يعبّر عن أفكاره وآرائه بسهولة أو بشكل واضح، لكن تذكرى أنك فى نظره أجمل الجميلات.

- اشترى له الملابس الداخلية وإلا استمر فى إرتداء تلك القديمة إلى أن تهترىء وتتلف.

- عندما يصحبك إلى أحد المطاعم بهدف تناول الغداء أو العشاء، لا تقولى له إنك لست جائعة

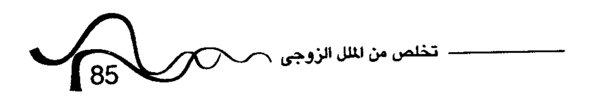
وتتركيه يختار بمفرده من قائمة الطعام. وما إن تصل وجبته، حتى تشرعى فى إلتهام أغلبية الطعام من صحنه.

- خذى سيارته لغسلها وتنظيفها، إذا شاهدتها متسخة، وكنتِ تعلمين أنه لا يملك الوقت للذهاب إلى المحطة للقيام بذلك.

- لا ترمى بنطاله المفضل الذى يرتديه كل يوم جمعة أو فى يوم إجازته، حتى ولو كان قديماً جداً ومهترئاً. اعلمى أنّ هذا البنطال بمثابة ملكية شخصية له لا يرغب فى أن ينتزعها أحد منه.

- احفظى حلوياته المفضلة فى مكان لا يطاله الأطفال كى لا يلتهموها كلها، لاسيما إذا كنتِ تعلمين أنّه معتاد على تناولها مساء أثناء مشاهدته التلفزيون.

- لا تفسدى عليه متعة مشاهدة أحد الأفلام، من خلال إطلاعه على نهايته، إلا إذا طلب منك ذلك.



- مارسا معاً رياضة ما، أو اطلعى على قوانين وتفاصيل رياضته المفضلة وشاركيه اهتمامه بها.

- لا تنسى أن تسأليه عما إذا كان يحتاج إلى شىء ما قبل ذهابك إلى السوبرماركت للتبضع.

- أخبريه دوماً بأنّه مصدر سعادتك، فهذا الأمر يشعره بالفخر والإعتزاز.

- لا تنسى تدوين التفاصيل الضرورية على قصاصة ورقة الشيك، لدى إستخدام دفتر شيكاته لشراء غرض ما أو دفع الفواتير.

- لا تذكريه بأنّه بدأ يفقد شعره. وفى حال اشتكى لك عن مشكلة تساقط شعره، أو أعرب لك من استيائه من صلعته الحديثة، سارعى إلى التأكيد له أنك تحبين الرجل الأصلع، ويمكنك أن تذكريه بأن بعض أهم الممثلين المشهورين من الرجال هم صُلع.

- أيّاً كانت درجة غيرتك، لا تفتحى بريده الإلكترونى ولا تطالبيه بالإطلاع على رسائله.

إحترمى خصوصيته ولا تفتحى محفظته للتفتيش فيها، أو لأخذ مبلغ من المال. اجلبى له المحفظة واطلبى منه أن يعطيك المبلغ الذى تحتاجينه.

- لا تنكدى عليه عيشته لمجرد أن درج مكتبه "محشو" بالكراكيب الخاصة به. بل اشكريه على عدم نثرها فى كل أرجاء المنزل.

- فاجئيه بين الفينة والأخرى بشراء بطاقات لحضور مباراته المفضلة أو مسرحية المفضلة، أو أى حدث آخر تعرفين أنّه من عشاقه.

- لا تحتلى الجهة من السرير التى ينام عليها، لاسيما عندما يستفيق فى منتصف الليل للذهاب إلى الحمام.

- لا تفرطى فى تحليل تفاصيل حياتك الزوجية، فهذا يشبه الشخص الذى يتفقد نبتته الهشة كل ٢٠ دقيقة، ليطمئن إلى أن جذورها تنمو بالشكل الصحيح.

- أعيدى مقعد سيارته إلى وضعه السابق، فأنت حتماً لا تريدينه أن يؤذى ركبته عندما يصعد إليها.

- ساعديه على تذكر أسماء الأشخاص عندما تلتقيان صدفة بهم.

- لا تتساءلى عما يفعله بكل تلك المعدات والأدوات التى يحتفظ بها فى خزانته، وفكرى فى أنّه ربّما يطرح السؤال ذاته حول أدوات التبرج ومستحضرات التجميل التى لديك.

- لا تقلقى عندما ترينه صامتاً، فأحياناً يلتزم الرجل الصمت من دون سبب واضح.

- بادرى، بين الفينة والأخرى، إلى دعوته لقضاء ليلة جميلة.

- لا تنسى أن تعيدى أدواته التى إستخدمتها لإصلاح شىء ما، إلى مكانها.

- لا ترمى قميصه القديم والمثقوب من دون أن تخبريه بذلك. ولا تجادليه كثيراً عندما يصرّ على الاحتفاظ به.

- بادرى إلى دعوة أصدقائه إلى العشاء، ولكن، حذار من مناداته باسم الدلع الخاص أمامهم.

- تقول الممثلة الأميركية باربارة سترايسند: "أتساءل عن السبب الذى يدعو المرأة إلى تمضية عشرة أعوام من عمرها فى محاولة تغيير عادات شريكها، ومن ثمّ أراها تشكو للجـــمـــيع من أنّ هذا الرجل ليس هو الشخص ذاته الذى اقترنت به". والمغزى من ذلك هو: حاولى ألا تغيرى كثيراً من عادات زوجك كى لا تُفاجئى لاحقاً بأنك تعيشين مع شخص لا تعرفينه.

- لا تنتقدى والدته ولا تتحدثى عنها بالسوء، فمهما يكن حبه لك اعلمى أنّه لن يتغاضى عن أى هفوة أو كلام بلا معنى يمسها. احرصى دائماً على ذكرها بالحسن، كى لا يشعر زوجك بأنك تكنّين لها كرهاً، ويبرر كل كلامك عنها بأنّك تكرهينها، حتى وإن كنت على حق فى إنتقادها.



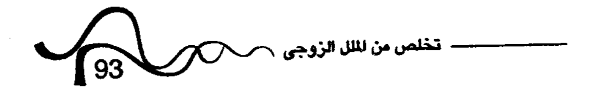


غوايـة
بين الرجال والنساء



الغـواية لعبـة أخـذ وعطاء بين الرجـال والنسـاء، وهى التى تجـعل الحـياة تسـتمـر. الرجل لا يسـتطيع قراءة دماغ المرأة، وكل الذى يحتـاج إليه واقع ملموس. لذا، فـالمرأة الذكيـة التى تريد أن يكون الـرجل معـهـا "على الخط" ويلاعـبهـا كمـا تلاعبـه، عليـهـا أن تفـهم دماغ الرجل، وهو دماغ يحتاج إلى الوضوح. ولتبسيط الأمـر أقـول إنّ المرأة فى حـاجـة، حـتى يقع التـجـاوب بينها وبين الرجل، إلى ثلاثة أمور:

- أوّلاً: أن تكون صـادقـة فى إحسـاسـهـا. فـالرجل يسـتطيع، وبسـرعـة، أن يكشف التـمـثيل. وإحسـاس الرجل بأنّ المرأة تمثل عليه يجعله يجفل منهـا. معظم الرجال تغويهم المرأة التلقائية الطبيعية.



ـ ثانيـاً: الرجل يحب المرأة المباشـرة فهـو يعجبه لفترة مؤقتة جداً، ثمّ نجده يريد المباشرة.

ـ ثالثاً: الرجل يريد علاقة جسدية، بعض النساء يبالغن فى لعبة العواطف، فلا يردن إيصال الأمر إلى العلاقة الجسدية، أو يؤجلن الأمر لفترة طوية، وهذا سلوك ينفّر الرجل.

الرجل، حتى يتجاوب مع المرأة، يريد مثلما تريد هى، الطبق كاملاً، يريد الحديث والملاعبة والشيطنة، يريد التناظر بالعيـون، ويريد تلامس الأيادى. المرأة تظن أنّهـا الوحيـدة التى تستمتع باليد. لكن الرجل أيضاً يعجبه أن يشبك يده فى يدها، وأن يحتضنها ويُقبلها، تماماً كما تريد هى.

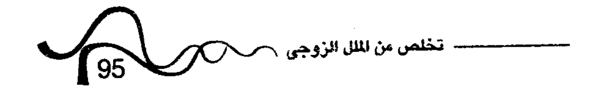
صحيح أنّ الرجل يُثار بسرعة، لكنّ هناك نقاطاً معينة تجعله يندفع إلى هذا الإحساس التلقائى. ومن ضمن ما يندفع إليه الرجل أو يحرضه أو يثيره، أمور كثيرة تتعلق بجسد المرأة وشكلها وسلوكها. ومن الدراسات التى قرأتها ورصدتها فى أبحاثى، أنّ

الرجل يغريه جدّاً جلد المرأة الصحى. ونحن هنا لا نتكلم عن الوجه فقط، بل عن كل جلدها. وفى كتابى "اللمس"، تحدثت عن الجلد بشكل مفصّل، وكيف أنّه قد يلعب الدور الأكبر فى الغواية، لأنّه يحتل المساحة الأكبر من جسم الإنسان.

الرجل تعجبه أيضاً منحنيات جسم المرأة: خصر مصقول وردفان ممتلئان. وهنا تسقط نظرية أنّ الرجل العصرى تعجبه المرأة النحيلة. وما يُقال عن أن نحولة عارضات الأزياء، هى النموذج الذى يعشقه الرجل غير صحيح، كما أنّ الرجل تثيره ملابس المرأة طوال اليوم. ونحن هنا لا نتحدث عن ملابس النوم، بل كل أنواع الملابس الشفافة، لكنّه تثيره أيضاً الملابس الكلاسيكية والتنورة. باختصار، تثيره أى ملابس تبدو فيها المرأة أكثر أنوثة.

إدارة الكوارث فى الحياة الزوجية

كُتب الكثير عن إدارة الكوارث فى عالم الأعمال، ولكن ماذا عن الكوارث التى تعصف بالحياة الزوجية؟



تتعرّض الحياة الزوجية لأزمات كبرى عندما يتعرض أحد الزوجين لحادث، أو يخسر أموالاً فى صفقة غير موفقة، أو حتى عند فقد عزيز. ولعل أولى بديهيات إدارة الكوارث فى الحياة العائلية تتمثل بالتضامن الحقيقى والتكاتف لمواجهة تبعات الماضى وتداعياته.

وقد اكتسب هذا الموضوع أهمية كبرى فى السنوات الأخيرة مع تزايد الكوارث الطبيعية التى أطاحت بممتلكات وأحلام الكثيرين. ويشير الخبراء إلى بعض النقاط المهمة لمواجهة الكارثة على مستوى العائلة، ومن هذه النقاط ما يلى:

- أوّلاً: يتعيّن الإعتراف بالخسارة والإقرار بأن ما حدث حدث، وأنّ الحزن مهما طال فإنّه لن يعيد الزمن إلى الوراء.

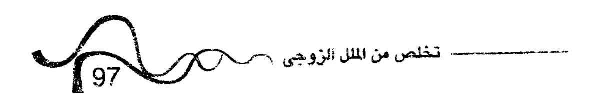
- ثانياً: إنّ الحزن يتعاظم عندما يكون الشخص وحيداً فى مواجهته، أما إن وجد مَن يقف إلى جانبه ويخفف عنه المصيبة، فإنّ الأمر يغدو أهون.

- ثالثـــاً: الحـــزن والألـم والقلق فى مـــثل تلك الظروف هى من الأمـور الطبـيـعـيـة، ولا بـأس فى الإستـسـلام لهـا لبـعض الوقت، ويجب على الطرف الأكثر صلابة أن يعذر الآخر "الأضعف" وأن يقف إلى جانبه بدلاً من تأنيبه وتوجيه اللوم إليه.

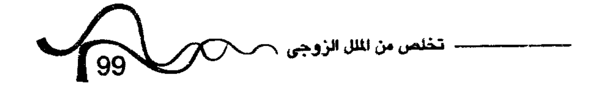
- رابعاً: إنّ لفتات صغيرة مثل اللمسة الحانية والكلمة الطيِّبة والمبادرة الدافئة هى من الأمور المطلوبة فى الظروف القاسية، بل إن تلك الظروف هى الوقت الأمثل لتقديم مثل تلك المبادرات.

- خامساً: فى لحظة معيّنة بعد أن يأخذ الحزن مـدّته اللازمـة، لابدّ من الجلوس مـعـاً ومناقـشـة المستقبل وطى صفحة الماضى. فالكارثة مهما اشتدت لن تكون نهـاية العـالم، وبالإرادة والتـضـامن يمكن إستعادة الإحساس بالحياة وإعادة البناء إذا كانت المصيبة تتعلق بخسارة البيت أو ما شابه.

■ ■ ■



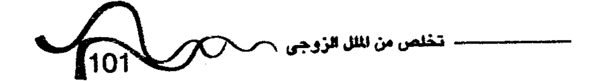
الرجـال
أكثر رومانسية



كثيراً ما تشتكى النساء من أنّ الرجال يفتقدون الرومانسية. وبلغت تلك الشكوى حداً جعلها تطغى على حقيقة أخرى تقول: إنّ الرجال أيضاً بحاجة إلى الرومانسية، وإنّ العديد من النساء يفتقدن الحس الرومانسى فى علاقتهنّ الزوجية.

ولم يعد غريباً أن يشتكى رجل من أنّ المرأة الشرقية لا تعرف حتى معنى الرومانسية. وتقول الطرفة المتداولة بين الناس إن امرأة متزوجة تتحدث إلى والدتها قائلة إن زوجها اتصل بها وقال لها إنّه فى طريقه إلى البيت وإنّه يريد منها بعض الرومانسية.

تسأل المرأة والدتها: ترى ماذا يريد منى؟ فردّت الأم قائلة: "والله يا إبنتى لا أعلم، ولكن من باب الإحتياط حضّرى له شوربة خضار"!



لهذا ينصح الخبراء المرأة بأن تكف عن الشكوى من إنعدام الرومانسية فى الحياة الزوجية، وأن تعمل بدلاً من ذلك على ضمان بقاء الرومانسية فى البيت. ولتحقيق ذلك يمكن للمرأة القيام بالآتى:

طقوس صباحية: نظمى طقوس الصباح فى يوم الإجازة، قدِّمى له الصحيفة والعصير الطازج فى السرير، وظلى إلى جواره تتبادلان الحديث لبعض الوقت.

طوِّرى لمستك فى الطبخ: إكتشفى فى نفسك موهبة إعداد وجبات مبتكرة، فربّما تكون فعلاً معدة زوجك هى بوابة الدخول إلى قلبه. فتشى من الإنترنيت عن مواقع الطبخ، أو تواصلى مع الشيف فى مطعمك المفضل، ثم فاجئى زوجك بوجبة غير متوقعة.

دلليه.. ثمّ دلليه:

أسمعيه الكلام العذب، اجعليه يشعر أنّه ملك متوج فى حضرة ملكة متوجة. المرأة الذكية هى التى

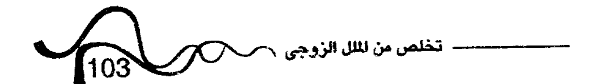
تكون على معرفة دقيقة بحاجات زوجها فتوفر له ما يريد حتى قبل أن يطلب أو من دون أن يطلب.

ملحوظات مفاجئة: اتركى له ملحوظات مكتوبة فى أماكن تفاجئه، ضعى مثلاً تحت وسادته أو فى حافظته عبارات حب لن تقال إلا له، ومنك أنت تحديداً، تتضمن أشياء تحبينها فيه، واشكريه على ما فعله من أشياء سواء أكانت صغيرة أم كبيرة.

شجِّعيه مهنياً: شدى على يديه وحفزيه على التميّز فى العمل، واستمعى بشغف إليه عندما يتحدث لك عن ملابسات مشكلة ما فى العمل أو عن خططه للمستقبل.

لحظة الحب.. "السحرية"!

حين تدغدغ فراشات الحزن عواطفك، وتشعر بأن قلبك مكسور فعلاً، فهذه بعض خيالات العشاق الذين يعانون مرارة الحب وعذاباته. ولكن ماذا يقول العلم فى ذلك؟



من الناحية العلمية، فإن الوقوع فى الحب عملية أكثر تعقيداً مما نظن، فهو يحصل بسرعة البرق، كما تقول دراسة أجريت فى بريطانيا بعنوان "تصوير أعصاب الحب"، وتزعم أنّ المشاعر التى تلهب القلوب وتزيد من سرعة دقاته، هى فى الواقع نتيجة لنشاط سريع ومعقد فى الدماغ.. أولاً وأخيراً.

وأوضحت الدراسة أنّ الوقوع فى الحب والدخول فى حالة عاطفية ملتهبة تدفع العاشق إلى التوق الشديد إلى أن يكون مع الطرف الآخر لأطول فترة ممكنة، وكل ذلك يحصل نتيجة "لمكونات كيميائية" وعناصر سلوكية موجهة!

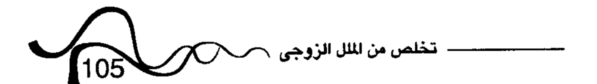
فالحب إذاً، ليس مجرّد مشاعر كما نظن، بل هو عملية معقدة تجتاح ١٢ منطقة فى الدماغ تعمل معاً من أجل إنتاج "اللحظة السحرية" وإطالتها. والغريب أنّه بعد تحليل أدمغة عدد من الرجال والنساء الذين يعتبرون أنفسهم فى "حالة حب"، اكتشف الباحثون أن

أوّل نشاط دماغى خاص بالحب يحصل فى خلال جزء من الثانية، أى بأسرع من الصوت!

لكن بعض المواد الكيميائية فى الجزء الأمامى من الدماغ تشارك فى تنظيم مشاعر الحب، عندما يكون العاشق تحت تأثير نشوة تشبه تلك التى يسبّبها تعاطى المخدرات، فالوقوع فى الحب له تأثير فى الدماغ أشبه بتأثير.. الكوكايين!

والحب من الناحية العلمية، يشمل المشاعر الأساسية البسيطة منها والمعقدة، والدوافع التى توجه العاشق نحو هدف محدد ليقع فى حب شخص واحد دون سواه من ملايين البشر، فيكون مصيره إما الإدمان على الحب، أو الحرمان من الحب، أو الرفض العاطفى.

وانتهى الباحثون الذين عملوا فى تلك الدراسة "العصبيّة" عن الحب، إلى أنّه عندما يندمج الإنسان فى حالة "الهيام" أو الحب العنيف، غالباً ما تنشط



المناطق الدماغية الخاصة بالعواطف والتحريض والإدراك الإجتماعى، لكى يتولى الدماغ ترتيب الأمور على نحو يمنع الإنسان العاشق من "التهوّر" وإتّخاذ القرارات التى يمكن أن يندم عليها لاحقاً، حين يتخذ قرار الزواج فى اللحظات التى يكون فيها تحت تأثير.. الكوكايين العاطفى!

مسئوليات متبادلة وهدف واحد

أنّ الرجل والمرأة، يتساويان معاً فى مجال التكليف، ويختلفان حسب الوظيفة المنوطة بهما فى القدرات، وهذا شىء فطرى مفروض عليهما، لأنّه هو محل الإختبار والإمتحان الذى قرره الله عليهما، أمّا فى الأعمال والأفعال فلكل أمرئ ما سعى، وكل أمرئ بما كسب رهين، لا أفضلية لأحد على أحد إلا بجده وإجتهاده، وجهاد وكفاحه.

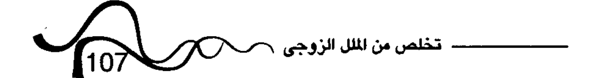
وإذا كان الأمر كذلك فلننظر ما هى وظيفة المرأة وما هى وظيفة الرجل فى ظل عدالة الإسلام ومبادئ

القرآن الكريم التى خطها الله عزّ وجلّ وليس العقل الناقص من بنى الإنسان.

ونحن إذا تجردنا فى هذه النظرة، وجدنا أن وظيفة المرأة أعظم وأرفع من وظيفة الرجل، وإن كانت الوظيفتان متكاملتين، هذا إذا أحسنت المرأة القيام بوظيفتها.

لقد وزع الله مسؤوليات الحياة على الزوجين، لكنه انتخب للمرأة المسؤولية الكبرى وهى إنتاج الجنس البشرى الذى كرمه الله على سائر المخلوقات، وأمر الملائكة بالسجود له، وإضافة لهذه المسؤولية، أوكل سبحانه إلى المرأة، تربية هذا الكائن المختار، وهذه التربية هى مفتاح سعادة البشرية أو شقائها، مفتاح أن يصير الإنسان ملكاً مقرباً من الله وخليفة له على الأرض، أو يصبح شيطاناً فاسداً مطروداً من رحمته تعالى.

وفى مقابل هذه المسؤولية الضخمة التى حملها الله كاهل المرأة أيّة امرأة، أوجب على الرجل



المسـؤوليـة الضـرورية الأخـرى، وهى مـسـؤوليـة (الحماية)، فالأسرة التى عصبها الموجه والمربى هو المرأة، لابدّ لهـا من سـلاح قوى، يحفظهـا من الخـارج ويحافظ عليها لتتاح لها السكينة والطمأنينة والأمن والإسـتـقـرار، ذلك هو الرجل، ثمّ أوكل به مسـؤوليـة أخرى هى وظيفة القوامة، بمعنى أن يؤمن لهذه النواة الإجتماعية النامية فى ظل الله وتعاليمه، المال والمؤن التى تستطيع بها أن تحيا ولا تحتاج إلى أحد، فتكون وظيفة المرأة داخلية، ووظيفة الرجل خارجية، وإذا كنّا نعلم انّ الإسـلام يعـمل من الداخل وليس من الخارج، ويبنى من داخل النفس لا من خارج الجسد، أدركنا مدى قيمة ووظيفة المرأة، وبالتالى قيمة المرأة نفسها التى اختارها الله لأداء هذه الوظيفة.

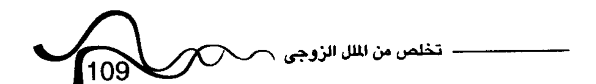
وبمقدار ما تقوم المرأة بهذه الوظيفة تكون قد بلغت مكانتها التى أرادها الله لها، وبمقدار ما تقصر المرأة عن أداء وظيفتها بقدر ما تكون منحطة

وذميمة، لأن تركها لواجبها الهام لن يهدم قيمتها فقط، بل أنّه سيهدم المجتمع بأسره.

نجاح الزواج مع فارق السن:

تُشاع مقولة عالمية: "أن هناك ثلاثة أنواع من الرجال لا يستطيعون فهم المرأة، الشبان الصغار وذوى العمر المتوسط وكبار السن"، جزئيّاً، يمكننا القول إن هذه المقولة صحيحة؛ ذلك لأنه لا توجد وصفة جاهزة لنجاح العلاقات الزوجية بشكل خاص والعلاقة بين الرجل والمرأة بشكل عام، وحول فارق السن بين الزوجين، سواء أكانت المرأة هى الأصغر أو الأكبر، قدمت دراسة برازيلية مؤخراً نصائح مهمة للزوجين اللذين يعيشان هذه الحالة.

أكدت دراسة اجتماعية برازيلية صادرة عن مجموعة من علماء الاجتماع البرازيلين فى جامعة ماكنزى فى مدينة ساو باولو أن الحواجز المتعلقة بالسن بدأت تتحطم فى عصرنا الحاضر، ولكن لهذا العنوان بقية،



أنها تتحطم عند النساء وليس عند الرجال. وهذا ما تريد الدراسة بحثه، فلم يعد يهم المرأة إن كانت متزوجة من رجل يصغُرها أو يكبُرها أو يوازيها سناً.

وأضافت الدراسة أن أقاويل عدة كانت تحيط دائماً بالعلاقة بين الرجل والمرأة بحسب ضرورات وتقاليد اجتماعية سادت لوقت طويل من الزمن، وعلى رأسها الزواج المبكر؛ وضرورة أن يكبر الرجل المرأة بسنوات ربما لا تكون قليلة، وكيفية سير الزواج مع فارق السن.

وبعيداً عن التعميم، فإن ما يتغير هو أن الرجال فى مختلف الأعمار يتسببون فى مشاكل مختلفة ولهم مزايا مختلفة، والمرأة هى القادرة على احتواء هذه المشاكل ومعرفة التعامل معها والاستفادة القصوى من المزايا بالاعتماد على حنكتها وعمق تفكيرها.

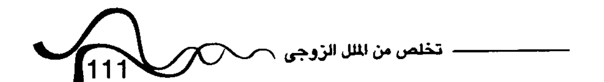
الرجل الأصغر سنا:

كان صعباً فى السابق أن تبدأ المرأة علاقة زواج مع رجل يصغُرها سناً، لكن الأمر أصبح ممكناً،

ويكاد يكون عادياً فى وقتنا الراهن، مما هو متعارف عليه أن المرأة التى تتزوج من رجل يصغُرها سناً تواجه جملة من المشاكل، وعلى رأسها القصور العاطفى للرجل الأصغر سناً خصوصاً فى المجتمعات الشرقية، السبب هنا لا يكمن فقط فى فارق السن، بل فى حقيقة أن المرأة تنضج عاطفياً قبل الرجل.

وقالت الدراسة إن عدم النضوج العاطفى للرجل الصغير سناً، يُتعب المرأة الناضجة الأكبر سناًن هى مستقرة فى عوطفها ولكنه غير مستقر، وهذا بالتحديد ما يُدخل القلق فى نفس المرأة الأكبر سناً، لأنه قد يجلب الخيانة الزوجية، فبرأى الدراسة أن الميزة الوحيدة للمرأة المتزوجة من رجل يصغرها سناً هى المعاشرة الحميمة بالرغم من أنها ليست كل شىء بالنسبة للمرأة.

ومضت الدراسة تقول إن المرأة لا تبالى إن كان الرجل أصغر أو أكبر منها سناً أو فى نفس سنها، لأن



ما يهمها هو الدخول فى المؤسسة الزواجية وتشكيل أسرة بعكس تفكير كثير من الرجال، بأن ما يهم المرأة هو أن تقبل عاطفتها الرجل بغض النظر عن سنه.

قبل فوات الأوان

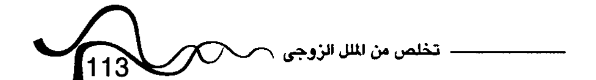
إن زواج المرأة من الرجل الذى يصغُرها سناً قد يكون بمثابة مغامرة بالنسبة لها، ومغامرة أكبر بالنسبة للرجل، فمن منهما يستطيع إدراك الأمر بشكل أسرع؟ الرجل الأصغر سناً قد لا يدرك فى الوقت المناسب استحالة العلاقة الزوجية مع امرأة تكبره سناً إذا كانت المعاشرة الحميمة مُرضية بالنسبة له، لكن المرأة التى تقرن المعاشرة الحميمة بمجموعة من العواطف والمشاعر تدرك بشكل أسرع فيما إذا كانت العلاقة ستتجح أم لا، إنها تشعر أنه ربما يحين وقت لا تستطيع فيه تلبيه رغبات زوجها الشاب الصغير؛ عندئذ سيفقد الزوج الاهتمام بها وبمشاعرها.

وتنصح الدراسة أنه عند ظهور البوادر الأولى لتصرفات كهذه فى العلاقة الزوجية؛ يتوجب على

المرأة أن تطلب الطلاق قبل فوات الأوان، لأن تمييع العلاقة الزوجية ربما يجلب مشاكل أعقد بالنسبة لها، وبشكل أوضح ربما يتورط زوجها الشاب فى علاقة مشبوهة مع امرأة شابة تصغره سناً.

فى سن متساوية

زواج المرأة من رجل فى نفس سنها، بحسب قول الدراسة، يعنى مواجهة نفس التحديات فى الحياة، وقد تكون العلاقة ناجحة لبعض الوقت أو لوقت طويل، ولكن هل تستطيع المرأة أن تتخلص بسهولة من الاعتقاد الشائع بأن المرأة تعانى من علامات التقدم فى ألسن بشكل أسرع من الرجل؟ إنه شعور سائد منذ القدم، ولكن ثبت أن المرأة تستطيع التخلى عن هذا الاعتقاد الشائع عبر جملة من الوسائل وفى مقدمتها الاعتناء بنفسها والمحافظة على رشاقتها لتتسابق مع الزمن وتبرهن لزوجها بأنها لن تكبر أو تترهل قبله. وبرأى الدراسة أن هذا النوع من الزواج



هو الأكثر شيوعاً فى العالم، وهو الأكثر تقبُّلاً لدى الطرفين نظراً لتقارب مستوييهما الفكرى وتساوى الاهتمامات.

الرجل الأكبر سناً

قالت الدراسة إنه بالرغم من أن المرأة تقبل الرجل فى مختلف الأعمار؛ فإن النسبة الأكبر منهن مازلن يفضلن، ولأسباب عدة، الزواج من الرجال الأكبر سناً، هناك بالطبع اعتبارات كثيرة؛ ومنها أن الرجل الأكبر سناً يكون أكثر نضجاً فى عواطفه. ويكون أكثر استقراراً من الناحية المادية بشكل يمنح حياة مريحة للمرأة.

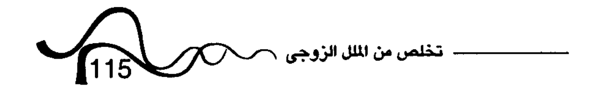
لكن المشكلة الأكثر شيوعاً فى مثل هذا الزواج، بحسب رأى الدراسة، هو أن العيوب فى شخصية الرجل الأكبر سناً تكون حادة وأكثر تشنجاً وتصلباً، ولا يكون هناك عادة مجال لإصلاحها أو حتى تلطيفها على أقل تقدير، نظراً للتكوُّن الصلب

للشخصية بسبب التقدم فى السن، وأضافت الدراسة أنه ينبغى على المرأة فى هذه الحالة أن تضع نصب عينيها مثل هذه العيوب وتتقبلها لكى ينجح الزواج، ومن أبرز مشاكل الرجال كبار السن هى الغيرة التى يصعب تلطيفها إذا كان متزوجاً من امرأة جميلة وصغيرة فى السن، هذا النوع من الزواج قابل للاستمرار أكثر من النوعين الآخرين نظراً لشعور الرجل الكبير فى السن بأن الفرص ستتقلص أمامه إذا فقد زوجته الشابه.

نصائح للزوجين:

تنصح مارغريت فولبيه (٣٩ عاماً)، الاختصاصية بعلم النفس فى ساو باولو الرجال والنساء الذين تزوجوا ممن هم أصغر سناً أو أكبر بالتالى:

ـ هيِّئوا أنفسكم للمخاطر والوساوس فى سنوات مراحل أعماركم، سواء كان بالنسبة للمرأة أو الرجل، والتى قد تصل إلى الوسواس القسرى للغيرة.



- ما يفيدكم فى هذا الأمر هو العقلانية وعمق التفكير، لأن المعالجة النفسية لهذه المشكلة تفشل أحياناً، فالغيرة القسرية تعتبر كالزلزال الذى لا يترك أحداً من الاقتراب من مركزه.

- اعلموا أن نوبة الغيرة القسرية لا تحل مشكلة الغيرة، بل تُزيدها حريقاً ولكن باستخدام قليل من الحكمة يمكن تجنب النوبة وتجنب عواقبها.

- الزوج يغير والزوجة تغير أيضاً، ومن يستطيع التعامل بشكل أفضل مع هذا الشعور المؤذى يجب أن يحتوى الأمر، ويساعد الآخر على احتوائه أو الإقلال من شأنه عبر المناقشة المنطقية.

- إذا تمكنتم من ذلك فإن العمر لا يكون مشكلة، ولن يكون عائقاً أمام الحب والزواج.

- اجعلوا مقولة الفلاسفة "إن الحب لا يجلب المشاكل إلا إذا كان المحبون يريدون ذلك" نُصب أعينكم، فكل مرحلة من مراحل العمر تجلب مشاكل، والتصدى لها يعتمد على رغبة الزوجين.

- اتفقوا على الكثير من الأمور الدقيقة قبل الارتباط، وخذوا عهداً على أنفسكم بها، فهذا يُوطد العلاقة ويُبعدا الكثير من المشاكل.

صمت رجل وثرثرة امرأة

اعرف.. لن يصدقنى أحد.. فلا توجد زوجة لا تشكو من صمت زوجها.. وهدوئه ولكن عندما يصبح الصمت قاتلاً ومميتاً ويؤدى إلى التوتر والقلق، يصير الأمر عذاباً وقسوة.

زوجى مهندس فى إحدى شركات المقاولات، يعود مساء من عمله منهكاً متعباً، لا هو يعرف ولا أنا كيف ينزع ملابسه ويتناول عشاءه ولا يعود للحياة ثانية إلا صبيحة اليوم التالى.

وفى كل ليلة أشعر بملل رهيب يتخلل حنايا نفسى فلا أجد مؤنساً سوى شرب اليانسون ثمّ تناول الأقراص المهدئة ليبدأ بعدها الصراع مع النوم.

الأسبوع كله على هذا المنوال، لا يمنحنى الصبر إلا إنتظار وصول يوم الخميس، ومع ساعات الصباح

الأولى لليوم الموعود أبدأ بإعداد نفسى وتجهيز أطفالى لنزهة ما. واستقبل هذا اليوم الهانئ بمنتهى السعادة وأحاول إصطناع اللطف مع زوجى، واضفاء جو من المرح والهدوء على المنزل. فانتقى من الحديث أحلاه ومن الكلام اشهاه.

ولكن اليوم اجازة، ستدخل الشمس منزلنا، وستغرد الطيور فرحاً وترقص الزهور إبتهاجاً، فزوجى سيصحبنى وأطفالى إلى نزهة ما ولكن السؤال الذى يتكرر كل أسبوع هو أين سنذهب؟ فالأماكن محدودة، شاطىء البحر مكان لا بأس به، فهو يزيل الملل على أيّة حال، فقد يسعد أطفالى بهذه النزهة، حيث يمكنهم الجرى واللعب فتخفف حدة الكبت التى لازمتهم أسبوعاً كاملاً.

وصلنا الشاطىء المنتظر، فقمت بفتح باب السيارة إستعداداً لمزاولة رياضة المشى على شاطىء البحر، ولكن صوتاً مميّزاً نادانى. لا تفتحى الباب، ابق

مكانك، هل تظنين نفـــسك فى أوروبا، لا داعى للمشى، انظرى إلى الماء وتأمّلى قدرة الخالق.

- ولكنى..

- لا أريد نقاشاً فى الموضوع، إفعلى ما أقول.

- قلت فى نفسى فلأطع موقتاً وأحاوره فربّما استطعت إخماد نيران بركانه المتأجج، طرقت كل المواضيع، وتحدثت فى كافة المجالات، عن العمل والأهل والأطفال والطبيعة، حتى حديث الذكريات، نال جانباً من حديثى، ولكنه لا يحكى ولا يشكو ولا يعرف للنطق طريقاً، وكأن عداء وقع بينه وبين الكلام فأقسم على الا يتكلّم.

نظرت إلى وجهه، فإذا بعينيه مغمضتان وإذا به يغط فى نوم عميق.

وصلنا جنة الفردوس (بيتنا) ترجل زوجى ونحن من خلفه..

فتح الباب، دلفنا جميعاً داخل مملكة الحب.. بدل ثيابه.. واندس فى فراشه، ونام نوماً عميقاً هادئاً،

بعض صـديقـاتى يشـعـرن بما أعـانى ويبـادلننى المشـاعـر، إلا ذلك الرجل الأصم الذى توجـه إليـه كل نوباتى العصبية وثوراتى اللاإرادية.

لا يسمع ولا يشعر، وكأنّ الله انتزع منه المشاعر والإحساس وجعله آلة تتحرك لتعمل فقط.

يستيقظ صبيحة اليوم التالى نشيطاً، منتعشاً يبدا يوماً جديداً سعيداً يقضيه بمفرده، أو مع أى إنسان آخر سواى، وفى كل مكان يتاح له غير البيت.

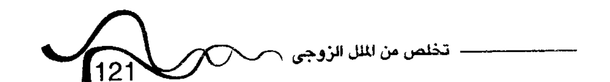
ـ الثرثرة:

عـجـيب أمـر المرأة، لا ترى فى الحـيـاة إلا الحب والأحلام.. تتصور أنّ الرجل ـ آلة لا تتعب ولا تنهك!! يعود من عمل طويل ومطلوب منه أن يبتسم ويضحك ويتحدّث ويحكى ويحلم.

وفى سنوات سابقة كانت المسؤوليات أخف. لم يكن الأطفال قـد اشتـد عـودهم وكـثـرت طلبـاتهم وإحتيـاجـاتهم. لم تكن ميزانيـة الأسـرة قـد عـرفت

مـصـروفـات المدرسـة وإشـتـراك سـيـارة المدرسـة، وبالتـالى فلم أكن قـد عـرفت طريق سـاعـات العـمل الإضـافيـة وطلب العـمل فى مواقع بعيدة بحثاً عن زيادة فى الراتب من هنا وهناك. ويبدو انّها لا تعرف معنى ما اعمل.. فهى لا تتصور كيف يمكن أن يقضى إنسان عشر ساعات مع العمال والمقاولين وضجيج آلات البناء، لكى يعود فى نهاية اليوم مرهقاً منهكاً ليس فيه بقية حياة.

الأسبوع الماضى خرجنا يوم الخميس. ذهبنا إلى شاطىء البحر.. الشاطىء ملىء بالسيارات "عائلات وشبان". وإذا بها ترغب فى المشى على الشاطىء. أى مشى وأى رياضة؟ تنسى نفسها كثيراً هذه السيدة.. تنسى انّ الشباب ـ لظروف كثيرة كالفراغ وطريقة المجتمع فى التعامل معه وعدم النضوج ـ لن يتركها تسير بهدوء دون كلمة تلقى فى أذنيها أو تخدش سمعها.. ورغم أنّنا تناقشنا كثيراً فيما مضى حول هذه المسألة.. وقلت لها: صدقينى أنّ الشباب لا



يعـاكس ولا يلقـى بالـكلمـات التى تجـرح حـبـا فى المعاكسة، بقدر ما هو تعبير عن موقف من المجتمع، فنتيجة لرفضه للمجتمع وإحساسه بأنّه فى منتصف المسافة لا هو منه ولا عليه، فهو يجرح المجتمع فى أمس حـرماته، وإلا فـمن يفـسـر لى انّهم لا يسيـرون وراءك يطاردونك ولا.. ولا.. فقط يلقى كلمة تخدش السمع. و.. و.. أشياء كثيرة.

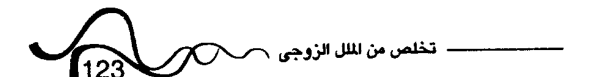
ولكنّهـا رغم ذلك تنسى أو تتناسى.. ولا تملك حديثاً الا عن أيّام الخطوبة والفرح والحب والأحلام والأمنيـات حتى صـارت اسطوانة مشـروخة. "ذات إيقاع واحد.. لا تملك فور سماعها إلا الإستغراق فى النوم على صوتها الرتيب.

من زرع فى ذهنها هذه الأفكار والثقافات..؟ الحب ليس أن ينظر كل منّا فى عين الآخر.

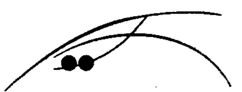
الحب أن ننظر معاً إلى هدف واحد.. وهو قبل ذلك مسؤولية حياة وعمل وبحث عن غد أفضل..

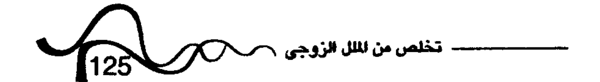
الحب صدر يعرف ويغفر ويفهم ويتفهم.. ويعين على مشقة الحياة من أجل بسمة لا تغيب عن شفاه أطفالنا.. ولكن مَن يسمع ومَن يقرأ.. ومَن يفهم؟ ولذا فالأفضل أن نهرب إلى النوم هرباً من الملل والثرثرة والحب على طريقة الأفلام والمسلسلات.





الحاسة
السادسة بوصلة النساء
لمعرفة حقيقة الرجال



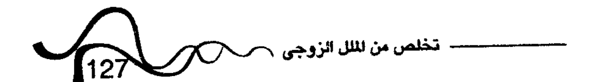




تعريف الحاسة السادسة

يصف الدكتور ممتاز عبدالوهاب (أستاذ الطب النفسى فى كلية الطب فى جامعة القاهرة) الحاسة السادسة، بأنها "استشعار خارج الحواس، له أشكال متعددة منها الجلاء البصرى والسمعى، ومنها ما هو مقترن بالحواس".

والحاسة السادسة كما يقول "نوع من أنواع التخاطر عن بعد، وهى حالة لاإرادية ولا تخضع لمسببات مباشرة، ولا علاقة لها بصفة اجتماعية أو نفسية، ولا تخضع لسن محددة، لكنها تظهر فى موقف معين تحت ما يسمى الاستشعار الحسى اللاإرادى أو الاستشعار خارج الحواس".



ماذا نقول عن امرأة تنهض من نومها شبه متأكدة من أن ابنتها تعانى ارتفاعاً فى درجة الحرارة؟ فتفحصها لتكتشف أن إحساسها فى محله؟ وعن أخرى تؤكد لزوجها أن مبلغاً محدداً سيدخل فى حسابه صباح اليوم التالى، فيستيقظ ويجده؟ وهل يمكننا ألا نتوقف عند امرأة عرفت أن زوجها يكذب عليها من دون أن يخبرها أحد بذلك؟

وإذا كانت المرأة تزهو بحاستها السادسة، وتعتبرها ميزة تضاف إلى مزاياها، حتى إنها تستعملها كدليل إدانة ضد زوجها فى بعض الأحيان؟ فكيف ينظر الرجل إلى الحاسة السادسة؟ وكيف يقوِّم تأثيرها فى حياته وعلاقته بزوجته؟

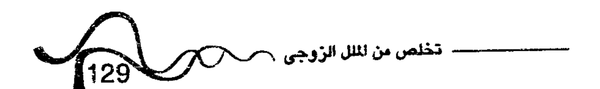
تحت عنوان الحاسة السادسة وهذا الموضوع استطلاعاً شمل ١٠٠ رجل (متزوج) من أجل تحديد مدى تخوف الرجال وتحسبهم من هذه الحاسة، حين تتميز بها المرأة.

الكفة ترجح للمرأة:

أكثر النقاط لفتاً للانتباه في الاستطلاع، تجلّى في كونه بيّن إيمان ٥٥ في المئة من الرجال بتمتع المرأة بحاسة سادسة، ما يعني أن الحديث عن حاسة المرأة السادسة ليس زهواً نسائياً في الدرجة الأولى. بينما تبين أن ٢٨ في المئة منهم يؤمنون بتفوق الرجل بتلك الحاسة على المرأة. في حين يتصور ١٧ في المئة من الرجال، أن النساء يتشابهن معهم في امتلاك الحاسة السادسة متخذين موقف الحياد منها.

ويبدو أن الحاسة السادسة ليست رهناً بمن يحملها، رجلاً كان أم امرأة. فـ٥٦ في المئة من الرجال يؤمنون بوجودها، من دون تحديد أيّ من الجنسين يمتاز بها، في حين يأتي رد ٣٥ في المئة منهم غير قاطع بخصوص وجودها أو عدمه.

واللافت، أن ٧ في المئة فقط من الرجال الذين شملهم الاستطلاع، ينفون إيمانهم بالحاسة السادسة.



منحة لا ذكاء:

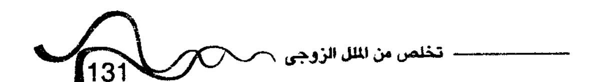
وبعد التعمق فى قراءة الاستطلاع، يتبين أن اعتراف الرجال بحاسة المرأة السادسة لم يأت فى سياق المدح لذكائها وفطرتها، حيث أكد ٤٧ فى المئة منهم أن الحاسة السادسة منحة خاصة من عند الله، ولا دخل لها فى الذكاء أو التفوق. وبهذا تكون المرأة مخلوقاً محظوظاً أكثر من كونها مخلوقاً ذكياً. فـ ٣٩ فى المئة من الرجال ينسبون تمتع المرأة بالحاسة السادسة، إلى قدرتها على اكتسابها وتعلّمها كمهارة من المهارات، فى حين أن ١٤فى المئة يعترفون بأن تلك الحاسة تُعتبر شكلاً من أشكال الذكاء والفطنة.

والغريب أن ٥٨ فى المئة من الرجال الذين شملهم الاستطلاع، قابلوا شخصاً أو اثنين يتمتعان بما يمكن أن نطلق عليه حاسة سادسة، ما يعنى دخول تلك الحاسة فى صميم التركيبة النفسية لكثير من الناس. فى حين ينفى ١٦ فى المئة من الرجال مصادفتهم أحداً يتمتع بتلك الحاسة، ليأتى تأكيد ٢٦ فى المئة

منهم أنهم قابلوا فى حياتهم أشخاصاً كُثراً يتميزون بحاستهم السادسة.

سوء ظن الزوجات:

أما المفارقة الكبيرة، فتتجلى فى أن "رادار" الحاسة السادسة عند المرأة، إنما يبدأ العمل بتيقظ، نتيجة سوء ظنها بزوجها أولاً وأخيراً. ذلك أن ٥٣ فى المئة من الرجال، يربطون عمل الحاسة السادسة عند الزوجات، بسلوك أزواجهن، معتبرين أن سوء الظن هو الحافز الرئيسى إليها. ويدل ذلك على أن سلوك الزوج، هو الذى يدفع المرأة إلى استثمار حدسها فى كشف خفايا أفعاله. فى المقابل، يؤكد ٢٩ فى المئة من الرجال أن ما يقف وراء حاسة الزوجات السادسة، يتعلق بسلوك الزوج البراءة والشفافية، لنعود بذلك إلى النتيجة نفسها، وهى: رفض الرجال الاعتراف بذكاء المرأة وقدرتها على استشعار ما يقوم به زوجها، حيث يربط ١٨ فى المئة من الرجال فقط حاسة المرأة السادسة بذكائها وسرعة بديهتها.



فى اقتناع الرجال بتمتع المرأة بالحاسة السادسة، لكون تلك الحاسة أصبحت نذير شؤم، وناقوس خطر يدق فى بيت الزوجية ويقض مضاجعهم. فـ٦٢ فى المئة من الأزواج يؤكدون تخوفهم وتحسبهم من حاسة زوجاتهم السادسة، ويعترفون بأنهم يجدون أنفسهم مضطرين إلى مسايرة تلك الحاسة، لما تحمله من وقع سلبى على حياتهم الزوجية. فى حين يجد ١٩ فى المئة منهم أنفسهم غير مضطرين إلى التخوف من حاسة الزوجة السادسة، انطلاقاً من عدم إيمانهم بوجودها أصلاً. وفى المقابل، يجد ١٩ فى المئة من الرجال أنفسهم مضطرين إلى مسايرة الحاسة السادسة لدى زوجاتهم بين حين وآخر.

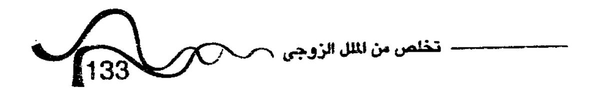
الخيانة الزوجية:

يبقى أن أكثر النقاط إثارة فى ما يتعلق بنظرة الرجل إلى حاسة زوجته السادسة، إنما تكمن فى موضوع الخيانة الزوجية، حيث يتصدر موضوع الخيانة لائحة الأمور التى تستثير الحاسة السادسة،

عند المرأة، وذلك بحسب تأكيد ٥٤ فى المئة من الرجال، وهذا ما يؤشر إلى الهوس الكبير لدى المرأة بكل ما يتعلق بخيانة الزوج، وهو الأمر الذى انتقل تلقائياً إلى الرجال أنفسهم. والمفارقة أن هوس الزوجة كأنثى، يطغى على هوسها كأم، ويأخذ بعداً أكبر منه. ذلك أن ٣٤ فى المئة من الرجال يعتبرون أن التفكير فى الأولاد وفى ما قد يصيبهم من مكروه، يأتى فى الدرجة الثانية لدى النساء، فى حين يأتى الخوف من خيانة الزوج فى المرتبة الأولى، ما يؤكد دور الخوف من الخيانة فى تنشيط حاسة المرأة السادسة، فى حين تتراجع تلك الحاسة تجاه الضرر الذى يصيب البيت والممتلكات، بحسب ما يقول ١٢ فى المئة من الأزواج.

الجنية منال:

وإذا كانت نتائج الاستطلاع الرقمية، حاسمة فى موضوع الحاسة السادسة، بحيث إنها لم تترك شكاً



فى تفوق وتميز المرأة بهذه الحاسة، فما الذى تضيفه قصص وحكايات الناس حول الحاسة السادسة، التى تقاطعت مع آراء الرجال المئة الذين شملهم الاستطلاع فى نقاط عدة؟

ترفع منال. ف حاستها السادسة إلى مستوى اليقين الذى لم يخطئ مرة معها، فتقول: "يُطلق علىَّ الجميع اسم الجنية، نظراً إلى ما أتمتع به من قدرات كبيرة على كشف خبايا وخفايا الآخرين، حتى بتُّ لا أخطو خطوة من دون اللحاق بما تهمس به حاستى السادسة فى أذنى".

وتُعدد منال أطرف المواقف، التى كشفتها بفضل حدسها، متباهية بأن "لا يمكن لأحد ممن هم حول الإقدام على شىء من دون إعلامى بذلك". وتضيف: "إذا اتفقت بعض الصديقات على الالتقاء فى أحد المقاهى، ترانى ألحق حدسى لأقترب منهن، مرحبة بالصدفة التى جمعتنا من غير موعد". أحياناً كثيرة تشعر منال بأن زوجها فى بيت أمه أثناء دوامه، لافتة

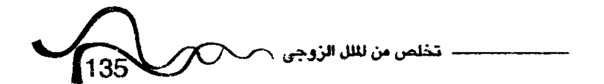
إلى أنها تقصد فوراً بائع الزهور: "وأتجه إلى بيت حماتى ومعى باقة من الورد الجورى الذى تحبه".

وعما إذا كانت تعتبر أن حدسها هو هبة من الله، أم ذكاء وفطرة؟ تجيب منال التى تعمل فى محل ملابس، قائلة: "أنا أعتبر الحاسة السادسة عند المرأة مرتبطة بالذكاء وبسرعة البديهة"، معترفة بأن "حاستى السادسة ترهقنى فى بعض الأحيان، لِما تكشفه لى من أشياء تنغص علىّ حياتى".

فاعل خير.. اسمه الظن:

إذا كانت المرأة تعترف بـ"عظَمة لسانها" بأنها تعبت من حدسها، فما بال الرجل الضحية الأولى لنشاط الحاسة السادسة لدى المرأة؟

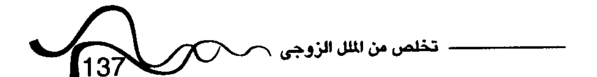
يستحضر كمال. ع (رجل أعمال) آخر موقف صدر عن زوجته "صاحبة أقوى حاسة سادسة فى العالم"، على حد قوله. فيقول: "يا سبحان الله كيف تشم المرأة رائحة كذب زوجها؟". ليبدأ فى سرد



حكايته، لافتاً إلى أنه لم يشأ فى إحدى المرات إخبار زوجـتـه أنه مـوجـود فى أحـد الفنادق مع بعض الأصـحـاب، "تجنبـاً للدروس والنصـائح التى تتلوها على مسمعى قبل كل سهرة"، كما يقول. ويضيف: "لم يصدق أحد أننى وجدتها تنتظرنى على باب الفندق فى ذلك اليـوم، وكـانت تنتظرنى فى السيـارة، وأترك الباقى للمخيلة، كى تتصور ما الذى قد يحصل بين زوج كـاذب وامرأة تتمتع بحاسـة سـادسـة؟". ويتـابع بسخرية: "رجوتها أن تخبرنى باسم فاعل الخير الذى أعلمـها بمكانى، فـأقـسـمت بأنهـا عـرفت من تلقـاء نفسـهـا، وعلى لسـانها العبـارة ذاتهـا: ألم تؤمن بعد سنوات زواجنا العشر بأن ظنى لا يخطئ؟".

ورداً على سـؤال عـمـا إذا كـان يعـتبـر أن حـدس زوجته، يدخل فى سياق الذكاء، أم أنه منحة خاصة من الله؟ يرد كـمـال ضـاحكاً: "ليس ذكـاء ولا منحـة ربانية، كل ما فى الأمر أن زوجتى سيئة الظن، وتشك حتى فى ظلها".

وإذا كانت حاسة المراة السادسة تُعتبر ورطة لرجل ومصدراً لقلقه، كما يؤكد ٦٢ فى المئة من الرجال، فها هو مهند عثمان يجد حلاً للخلاص منها، فيقول: "ما من مَخرج ينقذ الرجل من حاسة المرأة السادسة إلاّ إنجابها وانشغالها بأطفالها". ويربط ذلك بأنها "ستنشغل عن زوجها بأطفالها، وبدلاً من أن يتحرك رادار شكها نحوه، سيأخذ أطفالها كل اهتمامها بشكل تلقائى، لينعم الرجل بما يريد". ومع ذلك لا يبتعد مهند من وضع سوء الظن فى المقام الأول "كمحرك نشط لحاسة المرأة السادسة"، حيث إنه يؤمن بأن الله يرشد المرأة إلى توقعاتها وتخميناتها، ليس فقط لأنها امرأة، إنما بسبب لعنة الخيانة: "فهذه الخاصية التى تعتبرها المراة ميزة" على حد قوله، "لا تظهر إلاّ فى علاقتها مع زوجها، وهذا ما يؤكد أن كل الخيانات الزوجية فُضحت بفضل حاسة المرأة السادسة".



حاسة سابعة:

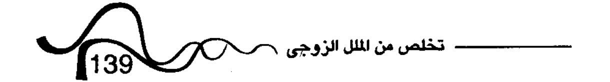
وبعيداً من سوء الظن، الذى يربطه ٥٣ فى المئة من الرجال بامتلاك المرأة الحاسة السادسة، يقول وليم فراندو بمنطق مغاير، إن "المرأة لا تمتلك حاسة سادسة، فحسب، بل حاسة سابعة من دون أدنى شك". ويعزو السبب إلى "الشفافية التى تتميز بها عن الرجل". ويقول: "تضيف طيبة القلب إلى المرأة قدرة خَيالية على قراءة ما يحدث، فهى تفهم الكلمة من أول حرف، وتقرأ المكتوب من عنوانه، وتكشف المستور من هفوة صغيرة ارتكبها الآخر". ولعل هذه الأشياء كما يضيف وليم: "مرتبطة بشفافيتها وعفويتها، اللتين منحهما إياها الله". ويعترف وليم فى المقابل بأن إيمانه بالحاسة السادسة كان نتيجة ما يراه فى المرأة من قوة ملاحظة، ويقول: "يمشى الرجل وراء حقائق، فى حين تمشى المرأة وراء أحاسيس. ومن هنا وُلدت عبارة: قلبى يخبرنى بكذا وكذا، وهى العبارة التى لا قدرة لرجل واحد على ترددها".

لنتبـــادل:

وفى موقف لافت، تتمنى غـادة عيسى "لـو يأخذ الرجل الحـــاســـة الســـادســـة من المرأة، ويـزيح عن صدرها ذلك الهم". وإذ تبدى اعتراضاً على ما سبق من مـواقـف، اعـتـبـرت أن المرأة هى المسـتـفـيـدة من الحاسـة السـادسة، تقول: "المتضـرر الأول من حاسـة المرأة السادسة، هى المرأة نفسها، حيث تعيش الزوجة التـى لا تمتلك تلك الحـاسـة حـيـاة هانئـة لا يعكر صفوها تأويل ولا توقع".

ميــزة مشــتركة:

"حاسة المرأة السـادسة، هى ببسـاطة مهـارة يمكن تعلُّمـهـا واكتـسـابهـا عن طريق مـتـابعـة التـفـاصـيل وتحليلها". هذا مـا يقـوله باسل عطاالله، الـذى يعتبـر أن "تصنيف الحـاسـة السـادسـة على أنهـا خـاصـة بالنسـاء أمـر غيـر منطقى، لأننى شـخصيـاً أتمتع بهـا وأعرف العديد من الرجال ممن يتميزون بامتلاكها".



وما الذى جعل الناس يربطون بين المرأة والحاسة السادسة؟ يجيب: "ربما هو حديثها المستمر عنها، وتفاخرها بتلك القدرة التى تعتبرها خاصة بالنساء فقط. فقد يكون ذلك هو ما يوهم الناس بأن الحاسة السادسة ملك للمرأة وحدها".

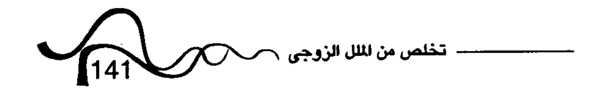
ويضيف: "استطيع أن أؤكد أن الرجل يتمتع بالحاسة السادسة ويستطيع استخدامها بشكل أقوى وأعمق من المرأة، بعيداً من التهويل والمبالغة، لأنه لا يتكلم كثيراً عن مهاراته، كما تفعل المرأة". إلاّ أن ذلك لا ينفى إيمان باسل بأن "المرأة تحصر قوة حاستها السادسة فى الأمور التى تتعلق بأنوثتها وكرامتها". ويتابع: "ما من شك فى أن حذر المرأة وخوفها من فقدان الرجل، يوقظان كل طاقاتها، حتى الحواس التى لم نسمع عنها بعد".

فارق واحد:

لا تختلف نسرين تنوخى مع باسل فى أن الحاسة السادسة ميزة الرجل، مثلما هى ميزة المرأة. إلاّ أنها

تجد فى ذكاء المرأة التفصيلى الفارق الذى يرجح كفة النساء، لافتة إلى أن "هذا الذكاء يقف وراء ملاحظاتها الدقيقة". وبحسب تعبيرها، فإن "الحاسة السادسة ترتبط بجملة من التفاصيل التى تؤدى غرضها فى تنشيط حدس المرأة، ولكن تلك التفاصيل لا تأخذ دورها فى ملاحظات الرجال". وتضيف: "لهذه الأسباب، تتفوق المرأة باكتشاف أمور لا تثير انتباه الرجل، كإحساسها بخطر يقترب من بيتها، أو بنذير شؤم يقف على مقربة منه". وإذ تشير إلى أن "هذا لا يعنى أن الرجل لا يهتم بأمور أسرته"، تلفت إلى أنه (الرجل) مشغول بعمله ومسؤولياته فى نهاية المطاف "الأمر الذى يشغله ويبعده من قراءة ما يحدث حوله".

وتعترف نسرين بامتلاكها الحاسة السادسة، فتقول: "أشعر أحياناً وأنا فى سريرى بأن درجة حرارة ابنتى عالية، فأقصد غرفتها وأجدها ساخنة، وهذا دليل على كونى محصنة بحاستى ضد أى سوء يدخل بيتى".



الذكاء فى الدرجة الأولى:

إذا كانت المرأة تتمتع بحاسة سادسة قوية، بحسب ما يبين الاستطلاع، فإن حدسها كما يَعتبر ٣٩ فى المئة من الرجال "ليس نتاج ذكاء أو سرعة بديهة، بقدر ما هو نتاج مهارة وسوء ظن". وهذا ما يثير حفيظة فيرا أيوب، التى تعترض على هذا الكلام، فتقول: "لقد خص الله المرأة بإحساس مرهف، لكنه لم يساو بين النساء فى درجة الذكاء، فالحاسة السادسة لا تَظهر عند كل الجنس اللطيف مهما حاول امتلاك المهارات، وهنا يظهر الفارق بين امرأة ذكية تربط الأحداث وتصل إلى نتيجة، وأخرى لا تعرف كيف تتنبأ ولا كيف تخمن".

وإذ تصف فيرا حاستها السادسة بأنّها "ممتازة"، تقول: "أشعر بالشىء قبل حدوثه، وأتكهنّ به قبل أن يرى النور". وعما إذا كانت تستخدم حدسها تجاه زوجها، تجيب فيرا ضاحكة: "بصراحة نعم، فأحياناً

أستبق كلامه، وأسأله: هل تريد الخروج الليلة؟ فيرمقنى بتلك النظرة التى أراها فى عينيه كلما فأجأته بحاستى السادسة". وتشير فيرا إلى أنّ "الحاسة السادسة لدى المرأة، تجعل الزوج يعد للعشرة قبل الإقدام على خيانتها، فيخاف من أن تعرف ما الذى يدور فى رأسه. ومن أجل هذا يفرح الرجل بالزواج بامرأة لا تتمتع بحاسة سادسة، لأنّ ذلك يجعله غير مضطر إلى اللف والدوران وإعتماد الحيلة والكذب معها".

السلوك الأعوج:

وتجاه تأكيد ٥٤ فى المئة من الرجال أنّ الخيانة الزوجية، هى أكثر الموضوعات التى توقظ حاسة المرأة السادسة. تعتقد ليلى أشرم أن "سلوك الزوج الأعوج، هو الذى يوقظ تلك الحاسة لدى المرأة". وتلفت إلى أن "ما من مبرِّر لإيقاظها وتنبيهها، إذا كان زوجها حسن السلوك ويراعى بيته وأسرته". وتضيف:

"تبقى الحاسة السادسة فى مكمنها، حتى تلوح فى أفق البيت غيوم الشك وعلامات الخيانة، ليأتى دورها فى التنبؤ أوّلاً، والتأكد ثانياً، وذلك بعد ربط الدلائل ووضع الزوج أمام مرآة الحقيقة".

وتقول ليلى، وهى أُم لطفلتين، إنّها "توجه حاستها السادسة نحو بناتها وأسرتها"، كاشفة أنّها تشعر بالمكروه قبل وقوعه: "فأركض وأطمئن عليهنّ، لأفاجأ بالسوء الذى كنت أشعر بأنّه قد يحصل قبل لحظات، وهذا من إيجابيات الحاسة السادسة لدى الأُم".

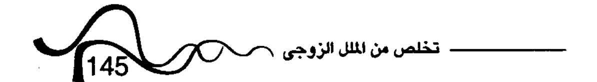
الأم ثانياً:

وإذا كانت النتائج التى أظهرها الاستطلاع، قد أوضحت أن مسألة "الضر الذى يصيب البيت والممتلكات"، هى من أقل الموضوعات التى تنبه حاسة المرأة السادسة، وذلك بحسب تأكيد ١٢ فى المئة من الرجال، فإن فى ذلك ما يثير الإحتجاج على ألسنة النساء، اللواتى يجدن فى هذا الكلام ظلماً وتجنياً.

وفى هذا السياق، تؤكد سناء سلايطة، أنّها تتعامل مع الأشياء فى محيط أسرتها إنطلاقاً من حاستها السادسة، وتقول: "لهذا يشاورنى زوجى فى أمور عمله وفى كل خطوة يخطوها".

ولكن الكثير من الرجال يبدون تخوفهم من حاسة زوجاتهم السادسة؟ تجيب سناء مدافعة: "كل يغنى على ليلاه، فإذا كان هم الرجل محصوراً فى عمله وبيته، فلن ينظر إلى حاسة المرأة السادسة بخوف وحذر وتتابع: "فى المقابل، فإن من يريد أن يلعب بذيله خارج علاقته الزوجية، لابدّ أن يتحسب من حدس زوجته الذى سيسلط الضوء على أخطائه".

وتتحدث سناء عن موقف لا تنساه، فتقول: "شعرت ذات ليلة بأنّنا على وشك كسب مبلغ كبير من المال. وبالفعل أخبرت زوجى، ليأتينى فى اليوم التالى غير مصدق أنّ المبلغ الذى حددته له، كان نفسه الذى حصل عليه".



الحاصة السادسة وعلم النفس:

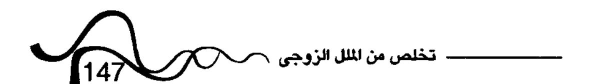
كيف ينظر علم النفس إلى الحاسة السادسة، باعتبارها خصوصية نسائية، كما أجمع أغلب الآراء؟

لا يجد الدكتور طلعت مطر (طبيب نفسى) تفسيراً علمياً للحاسة السادسة، سوى أنّها "إحساسنا بالشىء من دون الإعتماد على الحواس الخمس، التى هى: البصر والسمع واللمس والشم والتذوق".

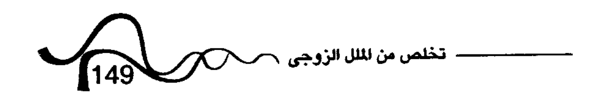
والحاسة السادسة بحسب قوله: "تشمل التخاطب، والإحساس من بعد، والتنبؤ، وتحريك الأشياء". أمّا لماذا تتميز بها المرأة، أكثر من الرجل، فيعلق الدكتور مطر على ذلك بقوله إنّ "طبيعة المرأة المشككة، خاصة فى ما يتعلق بعلاقتها العاطفية مع الرجل، تحرك عندها الحاسة السادسة، فتلتقط كل سوء يتعلق بالمحيط الذى تعيشه فيه". ويشير إلى أن "إتفاق الرجال على أن أكثر الموضوعات التى تستثير

حاسة المرأة السادسة، هو الخيانة الزوجية، ما هو إلاّ إثبات أنّ المرأة تعيش حالة هوس بشأن كيانها الأسرى، وزواجها الذى لا تريد أن تفقده". فالعلاقة الزوجية كما يضيف الدكتور مطر: "تشكل الركيزة النفسية فى حياة المرأة، وهى التى تحرك فى داخلها الشكوك والتأويلات والمخاوف، ولهذا تنشط الحاسة السادسة عند المرأة بشكل كبير".

■ ■ ■



هــل
الزواج الناجح
صدفــة؟!

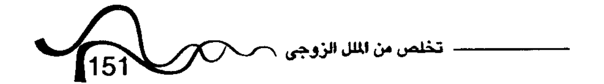




هناك أساطير رائجة عن أنّ الزواج الناجح شيء قدري، ينتج عن التوفيق الذى يصاحب طرفيه منذ اللحظة الأولى، لكن الواقع يقول إن ٩٩٪ من النجاح ينتج عن كد وجهد متواصلين. ومن هنا محاولات فهم طبيعة الجهود المفروض بذلها لتقوية العلاقة بين الزوجين.

فى ظل البرنامج القيمى المحدد: "تحطيه يا بنتى فى عينيك، وتسمعى كلامه، ربنا يبارك لكما... إلخ"، الذى كان ينتقل إلى البنت عن الأُم عن الجدة.. كان ما هو مطلوب من الزوج والزوجة لحنا معروفاً شائعاً يسهل على أى اثنين عزفه فور اللقاء.

لكن الدنيا تغيّرت، وإلى جوار هذا البرنامج المتوارث صارت تشارك فى صنع تصوّرات الأزواج



"برامج تربوية" كثيرة يصل تنوع عناصرها إلى حد التنافر، ويستقى المرء بعضها من حياة أسرته وحياة الأسر المحيطة، وبعضها من الأعمال الفنية الكثيرة التى يطالعها، وبعضها من علاقاته العامة فى المدرسة والجامعة والشارع والعمل.. ذلك بينما ينحصر نصيب المؤسسات التربوية والتعليمية المعنية فى أقل القليل، إن كان لهذه المؤسسات وجود من الأصل.

تزايدت الخلافات:

ومع تعدد البرامج التربوية، ومع كثرة وتنوع الألحان، غاب النموذج العام للأسرة، وتزايدت صعوبة العزف المشترك، فدبت الخلافات فى مختلف جوانب الحياة الزوجية:

- هى تحب اقتناء الكتب، وهو يصاب بالأرتكاريا من وجودها - الكتب - فى البيت.

- هو يحب متابعة أخبار ومباريات كرة القدم ليل نهار. وهى ترى الأمر جنونا يستحق إستشارة الطبيب.

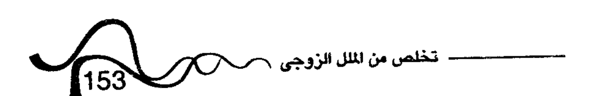
- هو يحب النوم مبكراً والإستيقاظ مع صياح الديك، وهى لا يستقيم برنامج يومها إلا بالتجوال بين بضع مسلسلات وبضعة أفلام على الفيديو كل ليلة حتى لا تفوتها شاردة.

- هو يتطلب عمله الهدوء وربّما الإنقطاع فترات عن الناس. وهى فى حالة حضور مسرحى دائم، تحب العشرة والضيافة والزيارات والأداء الجهير.

- هو يحب الطعام المسبك. وهى لا تحب سوى المسلوق، ويا ويل من لا يمتدح صنعة يدها.

- هى تحس بالإنهاك وأقصى ما تحلم به أن تغمض عينيها وتستريح حتى تستطيع الإستيقاظ مبكراً للحاق بعملها. أما هو فباله مشغول بالعلاقة العاطفية التى لا يشبع منها، وينظر إليها على أنّها مقطوعية لا يكتمل برنامج اليوم من دونها.

وليت الأمر يقف عند هذه الحدود التى تصلح ملحا، أو حتى توابل تفتح الشهية للإقبال على الحياة.



والخلافات تمتد مع الأسف إلى ما هو أبعد تأثيراً:

ـ هو يرى تعويد الطفل المسؤولية والإنضباط منذ الصغر. وهى ترى ذلك قسوة وفظاظة من جنس لا يعرف الحنان.

ـ هو يرى تعليم الطفل السباحة مع الشهور الأولى. وهى ترى أنّ الغيرة بلغت بالرجل حدا دفعه إلى محاولة خنق البرعم الجديد فى مهده.

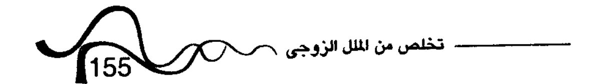
هكذا ونتيجة للبرامج التربوية الكثيرة تعددت وتداخلت وتباعدت التصورات الخاصة، وأصبح لا مفر من وقوع الخلافات عند اللقاء.

ولان وضعا مثل هذا يتطلب حلا. ولأننا فى عصر لقيت أنشطة مثل الزار والسحر ما يليق بها من مصير، كان لابدّ أن يدلى العلم بدلوه، بالذات بعد أن شرعوا فى دراسة مشاكل شبيهة تخص توافق أفراد أطقم رحلات الفضاء الطويلة (يقضى بضعة ملاحين

شهوراً يعملون معا على نحو لصيق فى ظروف صعبة بعيداً عن العالم)، والتوافق فى مجالات التوجيه المهنى المختلفة، وحتى التوافق بين المرضى النفسيين.

ولأنّ العلم يهتم بإقامة ما يشيده على أسس سليمة، انكب العلماء بما هو معروف عنهم من منطق صارم على تحديد منابع الوفاق والخلاف.

إنّ التقارب بين الناس ينشأ من خلال التعامل والتعاون والأخذ والعطاء، وتكرار الإنفعالات السارة التى يحسها كل من طرفى العلاقة نتيجة سلوك الآخر وكلماته وأفعاله. ومع التقارب تبزغ بذور عاطفة الحب، وتأخذ فى النمو من خلال شعور كل من طرفيها بالإرتياح للآخر، وتتدعم هذه العاطفة مع تراث الإرتياح وتراكم الإنفعالات السارة بين فردين متوافقين. والتوافق لا يعنى التماثل أو الإتفاق التام، لأن كل واحد منّا شخصية متفردة لابدّ أن تتباين فى عدد من توجهاتها وملامحها.



وحتى نوضح كيف فكر الباحثون فى التوافق لا بأس من مثال بسيط.

إذا افترضنا أننا أمام سؤال: مَنْ يشترى إحتياجات الأسرة من السوق.. الزوج أم الزوجة؟ لوجدنا أنفسنا أمام إجابتين، الأولى تلتزم منطقا: لأنّ هذا عمل بدنى ثقيل ومجاله خارج المنزل فهو واجب الرجل.. بينما تلتزم الثانية منطقا: هذا أمر يدخل ضمن مملكة البيت، كل شئونها من اختصاص الملكة، ولهذا لا دخل للرجل بمثل هذا الأمر.

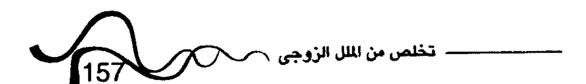
والتفكير المنطقى يقود إلى أن خلافاً لا يمكن أن يحدث بين الزوج والزوجة إذا كانا معاً من أنصار الرأى الأوّل، أو من أنصار الرأى الثانى، لكن الخلاف يبدأ عندما يُشرع كل منهما بصره فى إتّجاه مخالف، حتى إذا رأت المملكة أن تتحمل عبء شراء الإحتياجات، ورأى زوجها أن يضحى هو ويفعل.

المهم أنّ العلماء خرجوا من التفكير على هذا النحو بنتيجة منطقية مؤداها: حتى يكون الزواج

راسخاً يجب أن يكون الشريكان متوافقين فى منطق معالجتهما لما يواجهان من مهام ومشكلات.

وهكذا مضى العلم فى ممارسة جهوده التشريحية التوصيفية للعوامل المختلفة المفروض البحث عن توافقها بين الأزواج، ليصنفها فى النهاية بين مجالات مادية، وثقافية، ونفسية، ومظهرية، وبدنية، و... يجب أن يسعى الزوجان إلى التأكد من التوافق فيها إبتداء، أو أن يعملا على تحقيق التوافق فيها بعد الزواج.

■■■




محتويات

